4145

TALKS ON HOME HYGIENE

BY

Mrs. J. H. LAWSON

இல்லற சுகாதார போதினி

கனம் J. H. லாசன் அம்மாள்

4145

[C]HRISTIAN LITERATURE SOCIETY FOR INDIA
Madras Allahabad Colombo
1932
Price 4 Annas [1 E. 2 M.

Talks on Home Hygiene

By Mrs. J. H. Lawson

இல்லற சுகாதார போதினி

கனம் J. H. லாசன் அம்மாள்

CHRISTIAN LITERATURE SOCIETY FOR INDIA

MADRAS ALLAHABAD COLOMBO

1932

TALKS ON HOME HYGIENE

இல்லற சுகாதார போதினி

அதிகாரம் I.

சிசு பரிபாலனம்.

இந்தியாவில் சிசு கர்ப்பிணி மரண விகிதம் அதிகமாயிருத்தல் இந்திய தாய்மார் வீரமும் சுகதேகிகளுமான பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் பயிற்சி அடைய வேண்டுமென்பதாய் உடனே தீர்மானிக்க ஏவுகிறது. தேச சுவாத்தியமும் அதன் நாகரீகமும் மாற்ற முடியாதபோதிலும் இந்திய தாய்மார் கிராமங்களிலும்கூட மரணமில்லாமல் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஜீவனைக் கொடுக்கக்கூடிய அநேக காரியங்களைச் செய்யலாம்.

பழைய வழக்கங்களை பின்பற்ருமல் இருப்பதற்கு போதிய காரணமுண்டானல் அதுவே அவள் படிக்கவேண்டிய முதற்பாடம். டாக்டர்மாரும் ஆஸ்பத்திரிகளும் நாம் கையாடவேண்டிய அநேக புதிதும் நல்லதுமான முறைகளை காட்டியிருக்கிருர்கள். புது வழக்கங்களைக் கண்டு பயப்படக்கூடாது. சுகவீனத்திலும் வியாதிகாலங்களிலும் ஆஸ்பத்திரியை நமக்கு ஓர் அடைக்கலமாகக் கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணி பரிபாலனம் (Pre-natal care).—பிரசவகாலத்துக்கு முன் செய்யவேண்டிய பிரயத்தனம்.

ஒரு கர்ப்பிணி ஆரம்ப காலத்திலேயே நல்ல டாக்டரிடம் சென்று அவருடைய பார்வையில் இருக்கவேண்டும். ஆயிரக்கணக்கான தாய் மார் தடுக்கக்கூடிய நிலைமையிலிருந்தும் அனுவசியமாய் உயிரை யிழந்துபோகிறார்கள். நல்ல வைத்தியனிடமிருந்து இந்த சரீர ஸ்திதிகளை இலகுவில் அறிந்துகொண்டு தாய் சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்ளலாம். தாயின் உயிரையும் பிள்ளையின் உயிரையும் காத்துக் கொள்ளலாம். பிள்ளை கருத்தரித்த ஆரம்ப காலந்தான் டாக்டரிடம் போகவேண்டிய முதற்சமயம். பின்னால் டாக்டர் எத்தனைமுறை வரச்சொல்லுகிறாரோ அத்தனைமுறை போகலாம். மூன்றாம் மாதத் திற்குப் பிறகு ஒருவேளை டாக்டர் அந்த கர்ப்பிணியை இரண்டு வாரத்திற் கொருமுறை பார்க்க விரும்பலாம். விசேஷமாய் இந்திய பெண்கள் பாதங்களும் முகமும் வீங்குவதைப்பற்றி எச்சரிக்கப்படு கிறார்கள். இந்திய மருத்துவச்சி இது சாதாரணமாய் எதிர்பார்க்க வேண்டியதுதான், இது ஒன்றுமில்லை யென்று சொல்லுவாள். ஆனால் இது மிகுதியாய் பெரும் அபாயத்தைக் காட்டுங்குறி. விடா மயக்கம், தலைவலி, அடுத்தடுத்து நீர்போகுதல் இரத்தம் வடிதல் முதலியவைகளுங்கூட அபாயக் குறிகள்.

பிரசவம் (Confinement).—கர்ப்பிணி ஆஸ்பத்திரியில் பிரச விக்க வேண்டுமென்று ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொண்டு பிரசவகாலத் திற்கு முன்னதாகவே ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று, அங்கே பிரசவிக் கக் காத்திருக்கவேண்டும். சுகமான பிரசவத்திலுங்கூட எப்பொழு தும் தொற்றுஜுரம் முதலிய அபாயமிருக்கிறது. அப்படி பிரச வத்தில் யாதேனும் கெடுதி நேரிட்டால் தாயும் குழந்தையும் ஆஸ் பத்திரியில் இருப்பதனால் அங்கே சிறந்த சிகிச்சை யடையலாம். இவ்விதமாய் அவள் வருத்தங் குறைகிறது, இரண்டு உயிரும் காப் பாற்றப்படும்.

குழந்தை கண்நோயுடன் பிறந்ததானால் அல்லது பிறந்த பிறகு கண்ணில் புண் முதலியவை உண்டாகுமானால் உடனே தேர்ந்த வைத்தியனிடம் சிகிச்சை அடையவேண்டும். அநேக இடங்களில் இதை விசேஷமாய் பாராட்டுவதனால் சட்டப்பிரகாரம் புதிதாய் பிறந்த குழந்தையின் கண்களை டாக்டர் பரிசோதிக்க வேண்டிய திருக்கிறது.

பெற்றோர் இச்சரீர ஸ்திதியின் அபாயத்தை உணராததினால் அநேகமநேகமான குழந்தைகள் ஜீவியமுழுவதும் குருடாய் இருக்க நேரிட்டது.

குழந்தை பிறந்து பத்துநாள் வரையில் தாய் படுக்கையி லிருக்க வேண்டும். அநேக வாரங்களுக்கு பலமான வேலையொன்றும் செய்யக்கூடாது. பெண்களின் ஜனன சம்பந்தமான அவயவங்களில் பெரிய மாறுதல் உண்டாயிருப்பதனால் அவைகளை தாக்கக்கூடிய எல்லா தொழிலேயும் நீக்கி வைக்கவேண்டும். சுகமுள்ளதும் சத்துள்ளதுமான ஆகாரம் தாய்க்கு அதிகமாய் கொடுக்கவேண்டும். அதனால் அவள் சீக்கிரத்தில் பெலனடைந்து, குழந்தைக்கு வேண்டிய பால் கொடுப்பாள். இந்திய மருத்துவச்சி அநேகவிதமான ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதனால் பிள்ளையின் பால் கெட்டுப்போகும் என்று அநேக உணவுபொருட்களை தள்ளிவைக்கச் சொல்லுவாள். ஆனால் பாலூட்டும் தாய்க்கு புதிதான மரக்கறிகளும் பழங்களும் தீட்டுத்தவிடும் பாலும் விசேஷமாய் வேண்டியவை. இவை பாலைக் கெடுக்காது, தாயின் சுகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைக்கும்.

முலைப்பால் கொடுத்தல்.—கூடுமானால் ஒவ்வொரு சிசுவும் தன் தாயின் பாலையே உண்ணவேண்டும். கடவுள் பிள்ளைகளுக்கு அந்த உணவைத்தான் கொடுத்திருக்கிறார். சுகதேகியான தாயின் பாலை விட குழந்தைக்குச் சிறந்த உணவு வேறொன்றும் இல்லை. தாய்ப்பால் இலகுவில் ஜீரணமாகக் கூடியது. பிள்ளையின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான சகலமும் அதில் அடங்கியிருக்கிறது. அன்றியும் அது இனிமையானதும் நோய் உண்டாக்கக்கூடிய (Germ) கிருமிகள் இல்லாததுமாயிருக்கிறது.

குழந்தை பிறந்த முதல்நாளே அதைத் தன் தாயின் மார்பில் பாலுண்ண விடவேண்டும். தாயின் முலையில் வெண்மையான பால் இல்லை யென்பது உண்மையே. ஆனால் அப்போதுள்ள பால் மஞ்சள் நிறமானது, (சீம் பால் or colostrum) மிகவும் பிரயோஜனமானது. அது இலகுவில் மலத்தைக் கழியச்செய்யும். பிள்ளையை வியாதிகளில் நின்று பாதுகாக்கும் சத்து அடங்கியதாயும் இருக்கிறது. முதல் வாரத்தில் சில பெண்கள் செய்வதுபோல தினந்தோறும் பிள்ளைக்கு, விளக்கெண்ணெயைக் கொடாமல், இதைக்

கொடுப்பது நலம். விளக்கெண்ணெ கொடுப்பது நல்ல வழக்கமல்ல, ஏனென்றால் விளக்கெண்ணெ மலத்தை அதிசீக்கிரத்தில் கழியப்பண்ணுவதால் பிள்ளையின் உணவுபொருட்களையும் வெளியே கொண்டு வந்துவிடுகிறது; பின்னல் மலக்கட்டும் மலச்சிக்கலும் உண்டாக்குகிறது.

டாக்டர் பால் சுரப்பை தடுக்கவேண்டுமென்றால் ஒழிய ஸ்தனங்களை இறுக்கிக்கட்டக்கூடாது. அப்படிப் பால் வரும்போது மிதமான சுரப்பை இயற்கை பிரமாணத்திற்கே விட்டுவிடவேண்டும். சில நாளைக்குள் இயற்கையாகவே சரிப்பட்டுவிடும். ஸ்தனங்களை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். குழந்தை பால் குடிக்கும் முன்னதாக முலைகளை வெந்நீரால் கழுவவேண்டும். இவ்விதம் கழுவாவிட்டால் முலைக்காம்பின் சுருக்குகளிலிருந்து கிருமிகள் பிள்ளைக்குச் சென்று வாய்ப்புண் அஜீரணம் முதலியவைகளை உண்டாக்கும். கொடிய வயிற்றுக்கோளாறுகள் இப்பேர்ப்பட்ட அஜாக்கிரதையினால் உண்டாகிறது.

பால் சுரப்பு குறைந்தால் தாயார்:

(a) ஏராளமாய் தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். பால் கஞ்சி, ஒரு கோப்பை நிறைய ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பாட்டுடன் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சாப்பாட்டுகளுக்கிடையே ஏராளமான தண்ணீர் சாப்பிடவேண்டும்.

(b) பாரமான வேலையொன்றும் செய்யக்கூடாது.

(c) போதிய இளைப்பாறுதலும் உறக்கமும் இருக்கவேண்டும். குறைந்த பட்சம் இரவில் எட்டுமணி நேரமும், நடுப்பகலில் சற்றும் நித்திரை செய்யவேண்டும்.

(d) மலச்சிக்கு ஏற்படாமல் தடுக்கவேண்டும்.

(e) பிள்ளைக்கு ஒழுங்காய் பால் ஊட்டவேண்டும். நாலு மணிக்கு ஒருமுறை பால் ஊட்டவேண்டும்.

(f) பாலூட்டும்போது இரண்டு ஸ்தனங்களிலும் கொடுக்கவேண்டும்.

(g) ஒவ்வொருமுறை பால் கொடுத்த பிறகும் ஸ்தனங்களை வெறுமையாக்கவேண்டும். மெதுவாய் கசக்கவேண்டும். பெருவிரலையும் சுட்டு விரலையும் முலைக்காம்பிற்கு இரண்டு அங்குலத்திற்கு அப்

பால் வைத்து அமுக்கி கசக்கி பசுவில் பால் கறப்பதுபோல் முன்னுக்கு இழுக்கவேண்டும். முலைக்காம்பை அமுக்கக்கூடாது. வலியுண்டாகும்படியும் அழுத்தக்கூடாது. கொஞ்சப் பழக்கமானவுடன் இலேசாய் செய்யலாம்.

(*h*) ஸ்தனங்களை ஐந்து நிமிஷம்வரை வெந்நீர் ஒத்தனங்கொடுத்து குளிர்ந்த தண்ணீரால் ஒத்தனம் ஒரு நிமிஷம் கொடுக்க வேண்டும். பொறுக்கக்கூடிய அளவு சூடாய் இருந்தால்தான் இப்படிச் செய்வதனால் பிரயோஜனமுண்டு. தண்ணீர், கூடிய அளவில் குளிர்ந்ததா யிருக்கவேண்டும்.

(*i*) தாராளமாய் சாப்பிடவேண்டும், சுத்தமான பாலும் முட்டையும் மரக்கறி பதார்த்தங்களும் பழுத்த பழங்களும் சத்துள்ள திராவக உணவும் ஏராளமான தண்ணீரும் சேர்க்கவேண்டும். தேயிலை, காப்பி, லாகிரி வஸ்துக்கள் கைமருந்து முதலியவைகளை முற்றுந் தள்ளவேண்டும்.

(*j*) சுத்தமான காற்று, சூரியவெளிச்சம் தேகாப்பியாசம் வேண்டும்.

குழந்தை கிரமப்பிரகாரம் இருக்க விரும்பும். மணிப்பிரகாரம் பாலூட்டி குளிப்பாட்டி உறங்கவைத்து எழுப்பிவிடவேண்டும். விசேஷமாய் மணிப்பிரகாரம் பால்கொடுத்து இடையில் அழுவதினால் மறுபடியும் பால் கொடுக்கவே கூடாது. பெரும்பாலும், குழந்தை சாதாரண தாகத்தினால் வருந்துவதுண்டு. அப்போது கொதிக்க வைத்து ஆறின தண்ணீர் கொடுக்கலாம்.

புதிதாய் பிறந்த குழந்தைக்கு ஆறு மணிநேரம் ஆனபிறகு ஸ்தனங்களில் பால் ஊட்டவேண்டும். முதல் இருபத்திநாலு மணிநேரத்திற்குள் நான்கு முறைக்கு மேற்பட பாலூட்டக் கூடாது. இது ஆறு மணி நேரத்திற் கொருமுறை பத்து நிமிஷநேரம் ஒரு ஸ்தனத்தில் கொடுக்கவேண்டும். பாலூட்டும் சமயங்களுக்கிடையில் கொதிக்க வைத்து ஆறின தண்ணீர் கொடுக்கலாம். இரண்டாம்நாள் ஆரம்பிக்கும்போது நாலுமணி நேரத்திற் கொருமுறைதான் பாலூட்டவேண்டும். பால் சுரப்பு வந்தவுடன் நாலுமணி நேரத்திற் கொருமுறையாக காலை ஆறுமணி, பத்துமணி, பகல் இரண்டுமணி, மாலை ஆறு மணி, இரவில் பத்துமணிக்கும் நடுஇராத்திரியில் இரண்டு மணிக்

கும் ஒழுங்குப் பிரமாணமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். துவக்கத்தில் சில நாட்களாய்ப் பாலூட்டும் நேரத்தில் பிள்ளை தூங்கினுல் எழுப்பிக் கொடுக்கவேண்டும். நாளடைவில் அவனே எழுந்துகொள்ளுவான். இரண்டு மாதத்திற்குப் பிறகு சுகதேகியான பிள்ளைக்கு இராத்திரியில் இரண்டு மணிக்குப் பாலூட்டுவது அவசியமில்லை. மூன்று மாதத்திற் குப் பிறகு இரவில் பத்து மணிக்குப் பாலூட்டுவது அவசியமில்லை. ஆறு பவுன் நிறைக்குக் குறைவான பிள்ளைகள் அல்லது பலவீனமான பிள்ளைகளுக்கு மூன்றுமணிக் கொருமுறை இரண்டு மூன்று வாரமள வும் பதினைந்து நிமிஷத்திற்கு மேற்படாமல் பாலூட்டவேண்டும். இவ்விதமாய் ஒழுங்காய் பாலூட்டப்படுகிற பிள்ளைகளுக்கு போதிய இளைப்பாறுதலும் இருந்தால் நல்ல பசி எடுத்து பால் குடிக்கும். இப் படி இளைப்பாறி இருப்பதனுல் வயிற்றுக்கோளாறு ஒன்றுமில்லாமல் ஜரணம் நன்ருயிருக்கும். அடிக்கடி பாலூட்டப்படுவதனுல் பிள்ளை கள் செழிப்பாய் வளரமாட்டார்கள். சுகதேகியான பிள்ளை ஒவ்வொரு முறை பால் சாப்பிடும்பொழுதும் ஒவ்வொரு ஸ்தனத்திலும் பத்து நிமிஷமளவும் பால் உண்ணவேண்டும். ஒருமுறை பாலுண்ணும் போது ஒரு ஸ்தனத்தில் முதலாவதும் அடுத்தமுறை பாலுண்ணும் போது மற்ருெரு ஸ்தனத்திலும் முதலாவதுமாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் பாலூட்டும்போது இருபது நிமிஷம் பால் கொடுப்பது அநேகக் குழந்தைகளுக்குப் போதுமானது. தாயின் பாலில் பிள்ளை வளருவதற்கு ஏதுவான சகலமுமிருப்பதால் ஆறு ஏழுமாதத்திற்குத் தாய்ப்பாலே அதற்கு உணவாயிருக்கவேண்டும். கொதித்து ஆறின தண்ணீரும் ஒழுங்கான நேரத்தில் தாய்ப்பாலும் எந் தப் பிள்ளைக்கும் ஏழுமாதம் வரைக்கும் மேலானதாயிருக்கிறது.

கைப்பால் அல்லது கலப்புப்பால் (Mixed feeding).—தாய்ப் பால் குறையும்போது அந்தக்குறைவை சரியாய் கலக்கப்பட்ட பசும் பாலால் நிவிர்த்திசெய்வது உசிதம். இது ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை முலைப்பாலும் பின்னுல் கலந்த பசும்பாலும் கொடுத்து குழந்தையை திருப்தி செய்யலாம். அல்லது, ஒன்று அல்லது இரண்டு புட்டிப்பால் முலைப்பாலுக்குப் பதிலாய்க் கொடுக்கலாம். 24 மணி நேரத்தில் குழந்தை 5 முறைக்குக் குறைவாய் குடிக்குமென் ருல் தாய்ப்பால் குறைவடைகிறதென்று அறியலாம். நாலு மணி நேரத்திற் கொருமுறை குழந்தை பால்குடித்து திருப்தியடையாமற்

போனால் பால் குடித்த பிறகு பக்குவப்படுத்தின பசும்பால் கொடுத்து திருப்தி செய்வது புட்டிப்பாலைக் காட்டிலும் மேலானது. அப்படி யில்லாமற் அடுத்தடுத்து பால் கொடுத்துவந்தால் ஒருமுறை புட்டிப் பால் கொடுப்பதனால் தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பதில் குறைவொன்றும் உண்டாகாது.

முதல் வருஷம் முடியுமுன் பிள்ளையை பால் மறக்கப்பண்ண வேண்டும். தாய் மறுபடியும் கர்ப்பமானால் உடனே பிள்ளையை பால் மறக்கப்பண்ணவேண்டும். படிப்படியாகவும் ஒழுங்காகவும் பால் மறக் கப்பண்ணவேண்டும். கொஞ்ச நாளைக்கு, ஒருமுறை பாலூட்டுவதைக் குறைக்கவேண்டும். பின்னால் மெதுமெதுவாகக் குறைத்து முழுவ தும் மறக்கப்பண்ணவேண்டும்.

செவிலித்தாய் (Wetnurse).—ஏதோ காரணத்தினிமித்தம் தாய்க் குப் பாலில்லாமற்போனால் முலைத்தாய் என்றழைக்கப்படுகிற வேறே பாலுள்ள ஸ்திரீயைக்கொண்டு பாலூட்டுவது நலம். இப்படி பாலூட்டு கிறவள் இளம் வயதாயும் சுகதேகியாகவும், தன் பிள்ளைக்கும் மற்றபிள் ளைக்கும் ஏராளமான பாலுடையவளாயு மிருக்கவேண்டும். தன் பிள் ளைக்கும் தான் பாலூட்டும் மற்ற பிள்ளைக்கும் ஒரே வயதாயிருக்க வேண்டும். தன் பிள்ளை பெரிதாயிருந்தால் பால் தகுந்ததா யிராது.

கைப்பால் (Artificial feeding).—பால் கொடுக்கக்கூடிய வேறே ஸ்திரீயும் அகப்படாத பட்சத்தில் கைப்பால் கொடுக்கவேண்டும். கைப்பால் கொடுப்பதில் மணிப்பிரகாரம் கொடுப்பது விசேஷம். நாலுமணிக்கு ஒரு முறையும் இரவில் ஒருமுறையும் கொடுப்பது நலம். பிள்ளை சிறிதாகவும் பெலவீனமாகவுமிருந்தால் கொஞ்சக்காலம் மூன்று மணிநேரத்திற் கொருமுறை கொடுக்கலாம்.

கைப்பால் தயாரிக்கும்பொழுது பாத்திரங்களைச் சுத்தமாய் வைப் பதிலும், ஈ அண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவதிலும் அதிகக் கவலை எடுக்கவேண்டும். தண்ணீர் கலவாத பால் வாங்கவேண்டும். இந் திய கிராமங்களில் வாங்கும் பால் எப்போதும் தண்ணீர் கலந்ததாகவே யிருக்கும். பின்னால் காட்டியிருக்கும் அளவு, சுத்தமான பாலுக்குரிய தாதலினால் கலப்பில்லாத பால் வாங்கப் பிரயாசப்படவேண்டும். சுத்த மான பால் உபயோகிக்கும்பொழுது ஒரு கொதியில் கொதிக்கவைத்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி சீக்கிரமாய் ஆறவைத்துக் கலக்கிக்கொண்டே

யிருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் கனமான ஆடை விழாமல் பிள்ளைக்குப் பாலில் போதுமான சத்து கிடைக்கிறது. பாலை அளக்கும் முன் பாலை நன்றாய்க் கலக்கவேண்டும்.

ஒரு கோப்பை, ஒரு மேஜைக்கரண்டி, ($\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ்) ஒரு தேயிலைக்கரண்டி, ($\frac{1}{8}$ அவுன்ஸ்) கையிலிருக்கவேண்டும். பாலூட்டும் கண்ணாடி புட்டியும் ரப்பர் நிப்பிளும் பாலூட்டுவதற்கு நல்லது. தாய் ஜாக்கிரதையாய் இருந்தால் மட்டும் இவைகளை உபயோகிக்கலாம். இவைகளை தண்ணீரில் கொதிக்கவைத்து, பாலூட்டின உடனே கழுவி சுத்தமான கொதித்தத் தண்ணீரில் ஊறவைக்கவேண்டும். நிப்பிளும் இதே விதமாகக் கழுவி உட்பக்கத்தை வெளியே இழுத்து பால் ஒன்றும் கட்டி நிற்காமல் சுத்தப்படுத்தப்பட வேண்டும். இந்திய வீடுகளில் சாதாரணமாய் தகர மூக்குப் போகிணி உபயோகிக்கிறார்கள். சுத்தமாய் வைத்திருந்தால் இதுவே போதும். மிச்சமானப் பால் அந்த மூக்குப் போகிணியில் இருக்கக்கூடாது. அதின் துவாரத்தை நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். கந்தல்துணி ஒன்றும் அந்தத் துவாரத்திற்குள் அடைத்து வைக்கக்கூடாது. அந்தப் போகிணியை ஜாக்கிரதையாய் பிடித்துப் பால் கொடுக்காமல் போனால் பிள்ளை அதிக விரைவாய்க் குடித்து தொண்டையில் விக்கிக்கொள்ளும்.

கடைகளில் குழந்தையின் ஆகாரமென்று பலவித ஆகாரங்கள் விற்கப்படுகின்றன. நல்லதும் விலை குறைவுமாயுள்ளது பக்குவப் படுத்தின பசும்பாலே. வெள்ளாட்டுப்பாலும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. சுயமான பசும்பால் இலகுவாய் ஜீரணமாகாது. ஆகையினால் பிள்ளையின் பருவத்திற்கும் வயதுக்கும் தகுந்த பிரகாரம் கலந்து கொள்ளவேண்டும். "கலப்புப்பால்" என்றால் குழந்தையின் வயிற்றுக்கு இயன்றதாய், தண்ணீர், சர்க்கரை முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கொடுப்பதுதான். சர்க்கரை சேர்ப்பது இனிமை உண்டாவதற்கு என்றல்ல, ஏறக்குறைய தாயின் பாலைப்போல சத்து உண்டாவதற்கே. இப்படிப் பாலை பக்குவப்படுத்துவதற்கு (Formula) அளவைக்கணக்கு என்று சொல்லுகிறது. அடிக்கடி இந்த அளவைக்கணக்கை மாற்ற வேண்டும். ஏனென்றால் ஒரு பிள்ளைக்குப் பிடித்தமான அளவு மற்றொரு பிள்ளைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. கைப்பால் கொடுக்கவேண்டுமென்றால் டாக்டர் அந்தக் குழந்தை ஜீரணிக்கக்கூடிய தகுந்த அளவை கண்டுபிடிக்கும் வரையிலும் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோவது

உசிதம். சில சமயங்களில் பலவகை அளவை உபயோகப்படுத்தி பார்க்கவேண்டியதிருக்கிறது.

பின்வருமாறு கூறப்படுவது: ஒரு சாதாரணமான அளவு புதிதும் சுத்தமும் தண்ணீர் கலப்பில்லாததுமான பாலைவாங்கி, ஒரே கொதியில் காய்க்கவேண்டும். அதை சீக்கிரமாய் ஆறவைத்து ஆறும் வரையில் கிண்டிக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். அதை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி குளிர்ந்தயிடத்தில் ஈ அண்டாமல் வைக்கவேண்டும். பின்பு கோப்பையில் மூன்று தேக்கரண்டி அளவு கொதித்ததண்ணீர் வார்த்து நல்ல எலுமிச்சம் பழம் ஒன்றறுத்து அதில் 4 சொட்டு சாற்றை தண்ணீரில் பிழிந்துவிட்டு ஒரு $\frac{1}{4}$ தேயிலைக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்த்து பாலை மறுபடியும் நன்ருய்க் கலக்கி 3 தேக்கரண்டி பாலை அதில் விட்டுக் கலக்கவேண்டும். இந்த எலுமிச்சம் சாறு சோடியம் சிற்றேற் என்னும் உப்பு (Sodium Sitrate) போடுவதற்கு சமமாயிருக்கிறது. இது பால் கட்டிப்போகாதபடித் தடுக்கிறது. இது ஒரு சிறு குழந்தைக்குத் தகுந்த $1\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் பாலாகிறது.

பாலூட்டுவதில் ஒரு மதிப்பான அளவின் விதி.—மூன்று மாதம்வரைக்கும் நாலுமணிக் கொருமுறை 3 அவுன்ஸ், அப்புறம் நாலு மணிக் கொருமுறை 4 அவுன்ஸிலிருந்து 8 அவுன்ஸ் அளவு, பிள்ளை ஏழு அல்லது எட்டுமாதமாகிற வரைக்கும் கூட்டிக்கொண்டே வரலாம். இப்படி படிப்படியாக இருக்கவேண்டும்.

பாலூட்டும் ஜாபிதா—(A Schedule)

		பாலூட்டுவதற்கு இடைப்பட்ட நேரம். மணி	அளவு அவுன்ஸ்	24 மணிநேரத்தில் எத்தனை தட்டவை பால் கொடுக்கலாம் மணி	
2	வாரம் வரையில்	4	1-2	6	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி சர்க்கரை.
2-4	,,	4	3-5	6	$\frac{1}{2}$,, ,,
1-2	மாதம்	4	5-6	5	1 ,, ,,
2-4	,,	4	5 6	4	1 ,, ,,
4-6	,,	4	6-7	4	1 ,, ,,
6-6	,,	4	8	4	$1\frac{1}{2}$,, ,,
9-12	,,	4-5	8	4	$1\frac{1}{2}$,, ,,

நாலுசொட்டு எலுமிச்சம் சாறுவது கொளுமிச்சம் சாறுவது தண்ணீரோடு சேர்த்து முதலில் சில மாதங்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

கைப்பால் கொடுக்கும்போது குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஆறஞ்சு பழச்சாறு கொடுப்பது முக்கியம். ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வடிகட்டின ஆறஞ்சு பழச்சாற்றோடு அதே அளவு கொதிக்கவைத்தத் தண்ணீர் சேர்த்து உடனே ஆரம்பிக்கவேண்டும். இது காலையில் பாலூட்டும் சமயங்களுக்கிடையே கொடுக்கலாம். இதை இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி அளவு மெதுவாக அதிகரிக்கலாம். ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளைக்குக் கொஞ்சம் மீன்எண்ணை கொடுக்கவேண்டுமென்று கூறப்பட்டு வருகிறது. ஒரு மாதம் வரையில் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு ஒரு நாளைக்குக் கொடுக்கலாம். பின்னால் 1 கரண்டி கொடுக்கலாம். இது பிள்ளையின் எலும்பில் பெலமும் வளர்ச்சியும் உண்டாக்க ஏதுவாயிருக்கிறது. மூன்றும் மாதம் துவங்கிப் பிள்ளைக்கு நன்றாய் அடித்த முட்டைபாலுடன் சேர்த்து கொஞ்சங் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கலாம். ஆரம்பிக்கும்போது ஒரு தேக்கரண்டி அளவு அடித்த முட்டையும், ஒவ்வொரு மாதமும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் அதிகரித்துக்கொண்டு போகலாம். 6-ம் மாதத்தில் பிள்ளைக்குக் கொஞ்சம் கஞ்சி ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை கொடுக்கலாம். இதை நன்றாய்க் காய்ச்சி குழைந்து வடிகட்டியின் வழியாய் செல்லக்கூடிய பருவமாயிருக்கும்போது கொடுக்கவேண்டும்.

8 அல்லது 9 மாதத்திற்குப்பின் போஷிக்கவேண்டிய முறை.—குழந்தைக்கு 8 அல்லது 9 மாதமானபின் மற்ற உணவுகளையும் அருந்தப் பழக்கவேண்டும். வளரும் பிள்ளைக்கு பால் அதிக முக்கிய உணவென்பது மனதிலிருக்கவேண்டும். டாக்டர்கள் ஒரு நாளைக்கு வெறும் பாலாவது மற்ற உணவோடு கலந்து சமைக்கப்பட்ட பாலாவது குறைந்தபட்சம் 12 அவுன்ஸ், அதாவது $\frac{1}{5}$ படி கொடுக்கவேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். பிள்ளைக்கு தண்ணீர் கலவாமல் வெறும் பால் கோப்பையில் விட்டுக் கொடுக்கவேண்டும்.

கஞ்சி பிள்ளைகளுக்குச் சிறந்த உணவு. ஆகையால் அதை அதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும். அரிசிக் கஞ்சி, கோதுமைமாவு கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி, ஓட்மீல் கஞ்சி முதலியவை கொடுக்கலாம். எந்த தானியத்தையும் கொதிவந்தபிறகு குறைந்தபட்சம் $\frac{1}{2}$ மணிநேரம்

குழையக் காய்ச்சி கொஞ்சம் சர்க்கரையும் பாலும் கலந்து கொடுக்க லாம். இன்னொரு நல்ல உணவு காய்ந்து வாட்டின ரொட்டி (rusk) ரொட்டிக்காரன் "வாட்டின ரொட்டி" என்று இதைச் சொல்லு வான். இது பழைய ரொட்டி. மறுபடியும் வாட்டிக் கொடுப்பதால் இலேசாய் ஜீரணமாகும். எப்போதும் கிடைக்கக்கூடிய இன்னொரு உணவு புது முட்டை. ஒரு வயது குழந்தைக்குத் தினம் ஒரு முட்டை கொடுக்கலாம். ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் ஜலத்தை எடுத்து அடுப்பில் வைத்துத் தளதளவென்று கொதிக்கவைத்ததும், அடுப்பிலிருந்து பாத் திரத்தை யெடுத்து, முட்டையைக் கொதிநீரில் போட்டு மற்றொரு பாத்திரத்தால் மூடவும், நாலு ஐந்துநிமிஷம் பொறுத்து முட்டையை எடுத்து தோலை உடைத்துவிட்டு உப்புப்போட்டுக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவும். முட்டை முழுவதும் வெந்திருக்கவேண்டும். ஆனால் கடினமாய்ப் போகாமல் இளகலாய் இருக்கவேண்டும். சிறு பிள் ளைக்கு இறைச்சிச்சாறு அதிக இஷ்டம். சத்தான இறைச்சிச்சாறு அல்லது கோழிக்குஞ்சு சாற்றில் சிறு ரொட்டித்துண்டுகளை ஊற வைத்துக் கொடுப்பது நலம். பிள்ளைகளுக்கு மாமிசம் கொடுக்கும் பொழுது நன்றாய் அரைத்து வேகவைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். வறுத்தாவது பொரித்தாவது வாசனைத் திரவியங்கள் போட்டாவது கொடுக்கக்கூடாது. காரட் கிழங்காவது கீரை அல்லது உருளைக் கிழங்காவது நன்றாய் அவித்துப் பிசைந்து கொடுக்கலாம்.

தாய்மாரை எச்சரிக்கைபண்ணி சில காரியங்களைக் கூறுகிறேன். சிறு பிள்ளைகளுக்குச் சில வஸ்துக்களைக் கொடுப்பது வழக்கமாயிருக் கிறது. எந்த வைத்தியனும் அதைக் கொடுக்கக்கூடாது என்பான். தன் பிள்ளையின் க்ஷேமலாபத்தைக் கருதிய எந்தத் தாயும் இந்த வஸ் துக்களைச் சாப்பிட மனம் ஒப்பமாட்டாள்.

முதலாவது காப்பிப் பானம்.—ஒரு கொடிய தீமையான வஸ்து. குழந்தையை ஒருபோதும் காப்பி குடிக்கவிடாதே. சிறுவருக்குக் காப்பித்தண்ணீர் விஷமாயிருக்கிறது. இந்தியத் தாய்மார் இது எங்க ளுடைய வழக்கம். எங்கள் பிள்ளைகள் இறந்துபோகமாட்டார்கள் என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இந்தப் பிள்ளைகள் காப்பிக் குடிக் காமல் முன்சொன்ன போஷிப்புள்ள பதார்த்தங்களை உண்டால் அவர் கள் முகமலர்ச்சியாயும் புஷ்டியாயும் பலமுள்ளவர்களாயும் இருப்பார்க

ென்பது உண்மை. காப்பியில் உணவுசத்து யில்லை. இருதயத்தைத் துரிதமாய்த் துடிக்கச்செய்யும் விஷம் அதிலுண்டு. அது நரம்பு பலவீனத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது. அது மாங்காய் அல்லது (kidney) என்று சொல்லப்படுகிற அங்கத்தைத் தாக்கி அதில் கொதிப்பு உண்டாக்குகிறது. இக்கெடுதிகள் பெரியவர்களைக் காட்டிலும் குழந்தைகளில் அதிகமாயுண்டாவதாகக் கூறப்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்குக் கெடுதியுண்டாக்கக்கூடிய இன்னொரு ஆகாரம் காரம் நிறைந்த குழம்பு.

ஒரு தாய் தன் குழந்தையை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுபோனாள். தன்னுடைய பிள்ளைகளெல்லாருக்கும் ஆறு மாதத்திலேயே சாதமும் கறியும் கொடுத்ததாக சொன்னாள். அந்த அம்மாளுக்கு எட்டு குழந்தைகள். ஆறு குழந்தைகள் இறந்துபோயினவாம். இந்தப் பிள்ளையும் அதிக வியாதியாயிருந்தது. கறி எந்தக் குழந்தைக்கும் நல்லதல்ல. கறியில்போடும் வாசனைத்திரவியங்கள் இரைப்பைக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணும். பிள்ளை மென்று தின்னத்தக்கதாக அதற்குச் சரியாய் பற்கள் வரும்மட்டும் இறைச்சிக் கொடுக்கக்கூடாது. பச்சை வெள்ளரிப்பிஞ்சை கொடுக்கக்கூடாது. அது இலேசாய் ஜீரணமாகாத வஸ்து. சிறுபிள்ளைகளுக்கு இதை கொடுக்கவே கூடாது. வாழைப்பழம் கொடுப்பதாயிருந்தால் அதை நன்றாய்ப் பிசைந்து கொடுக்கவேண்டும். பின்னாலே முழுப்பழம் கொடுக்கலாம்.

பிள்ளையை நிறுத்துப் பார்த்தல். — பிள்ளையை நிறுத்துப் பார்த்தல் ஒரு முக்கியமான விஷயம். இந்தியத் தாய்மார் இதைக் குறித்துப் போதுமான அளவு அறிந்துகொள்ளாததனால் இப்படிச்செய்ய அவர்கள் இஷ்டப்படுகிறதில்லை. சரியாய் போஷிக்கப்பட்டு வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளை ஒவ்வொரு நாளும் நிறையில் அதிகப்பட்டுக்கொண்டே வரும். இது யதார்த்தம். ஒவ்வொரு நாளும், வாரமும் பிள்ளை நிறையில் அதிகப்பட்டுக்கொண்டே வராவிட்டால் அதற்கு ஏதோ தோஷமிருக்கிறதென்பது நிச்சயம். சகஜமாய், அதன் உணவு அதற்குப் பொருந்தாமலிருக்கலாம். அல்லது அதற்கு வேண்டிய பால் கிட்டாமலிருக்கலாம். அல்லது அடிக்கடி பாலுண்பதினால் அதின் வயிற்றுக்கு வேண்டிய ஓய்வில்லாமலுமிருக்கலாம். பிள்ளையை வாரத்திற்கொருமுறை பகலில் அதேநேரத்

தில் உடுப்பில்லாமல் நிறுத்துப்பார்த்தால், ஒவ்வொரு வாரமும் பருமனுகிறதைக் காணலாம். அப்போது பிள்ளை பூரண சுகமாயிருக்கிறதென்று அறிந்துகொள்ளவும். இவ்விஷயம் பலவீனமாயிருந்து நல்ல சுகமில்லாமலிருக்கும் பிள்ளைக்கு அதிக முக்கியமான அடையாளமாயிருக்கிறது. நிறுத்துப்பார்க்கிறதிஞல்தான் சரியான பிரகாரம் பால் ஊட்டுகிறோமா இல்லையா என்று தெரியும். உனக்குச் சமீபத்தில் யாதேனும் சிசு பரிபாலன சங்கத்தார் ஸ்தாபனமாவது, ஆஸ்பத்திரியாவது இருந்தால், அங்கே கொண்டுபோய் வாரத்திற்கொருமுறை நிறுத்துப்பார். தராசு உன் பிள்ளை விருத்தியடைகிறதா இல்லையா என்று சொல்லும். பிள்ளையின் உணவு சரியான பக்குவமாயில்லாமலிருந்தால் அதையும் காட்டும்.

மலசுத்தி.—முதல் அல்லது இரண்டாம் நாள் குழந்தைக்கு மலம் கழியும்பொழுது கறுப்பு நிறமாய் மலங்கழியும். படிப்படியாய் அந்த நிறம் மாறி மஞ்சள் நிறமாகிறது. சுகமான மலக் கழிவில் நாற்றம் ஒன்றும் இராது. அநேக சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நாளில் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று தரம் மலங்கழியும். ஆனுல் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு முறையாவது மலசுத்தியாகவேண்டும். ஒரு முறையாவது மலசுத்தியாகாவிட்டால் குழந்தை சுகமாயிராது. மலக்கட்டும் வயிற்றோட்டமும் பால் கொடுக்கும் முறையை மாற்றிக் கொள்வதனுல் ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளலாம். ஒரு தேக்கரண்டி அளவு பாலாடை கொண்டு மலச்சிக்கலை ஒழுங்குப்படுத்தலாம். மாத்திரைகளும், மலத்தை இளக்கும் மருந்துகளும் கொடுக்கக்கூடாது. இது சாதாரணமாய் இந்தியாவிலுள்ள வழக்கம். அவசரத்திற்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு விளக்கெண்ணை கொடுப்பதே உத்தமம். வழக்கமாய் உபயோகப்படுத்துவதற்கு விளக்கெண்ணை ஏற்றதல்ல. அது மலக்கட்டை உண்டாக்குகிறது. எதற்கும் டாக்டருடைய ஆலோசனையைக் கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

நித்திரை.—குழந்தைக்கு அதிக நித்திரை அவசியம். அவன் தனிமையாய் படுத்து நித்திரை செய்யவேண்டும். அவனுக்கென்று தனிமையான படுக்கை யிருக்கவேண்டும். சேலையில் தொட்டி கட்டி அதில் போடக்கூடாது; இப்பொழுது சொன்னவிதமாய் படுக்கைப் போடுவதனுல் சுத்த ஆகாயமில்லாமல், ஜலதோஷம், சளி முதலியவைகள் உண்டாகிறது. ஒரு தட்டையான பெரிய, கூடைத்தொட்டில் நல்ல

படுக்கையாகும். உள்ளே மெத்தை போட்டு சுத்தமாகவும் ஈரமில்லாமலும் வைக்கவேண்டும். பகலில் குழந்தை குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில் பாலுண்ண நித்திரையிலிருந்து எழுப்பப்படவேண்டும். இரவில் குழந்தையின் நித்திரையைக் கலைக்கக்கூடாது. பிள்ளையை ஆட்டி, அசைத்து அடித்துத் தட்டித் தூங்கவைக்கக் கூடாது. பிள்ளை சற்று அழுவதினால் அதற்கு ஒரு கெடுதியும் நேரிடாது. அது அவனுக்கு வேண்டிய தேகாப்பியாசத்தில் ஒன்று. ஒரு மாதம் வரைக்கும் பிள்ளை 18—20 மணிநேரம் தூங்கும்.

1 மாதத்திலிருந்து 1 வருஷம் வரைக்கும் 16 மணிநேரம் தூங்கும். 1—2 வருஷம்வரை 12 மணிநேரம் தூங்கவேண்டும். குழந்தையின் தூக்கநேரம் ஒழுங்காய் இருந்தால் அது மணிப்பிரகாரம் தூங்கும். படுக்கும் அறை நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாயும் கொசு, ஈ, முதலியவைகள் வராமல் தடுக்கப்பட்டதாயு மிருக்கவேண்டும். எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாய் பிள்ளையை அமர்த்துவதற்கென்றும் ரப்பர் நிப்பிள் (Pacifier) ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. பகல் உறக்கம் 6 வயது வரைக்கும் இருக்கவேண்டும்.

உடை (Clothes).—உஷ்ணகாலத்தில் பிள்ளைக்கு உடுப்பே அவசியமில்லை. பிள்ளைக்கு உடுப்புப் போடும்போது தலையில் ஏகமாய் குவித்து வைக்கக்கூடாது. பிள்ளையின் தலையை குளிர்ச்சியாக வைக்கவேண்டும். அதன் சிறு பாதங்களும் உடலும் சூடாக வைக்கப்படவேண்டும். இந்தியாவில் சாதாரணமாய் உடம்பில் ஒன்றுமில்லாமல் தலையில் மட்டும் கம்பளிக் குல்லாவைப்போட்டு மூடி வைப்பது சகஜம்! குளிர் காலங்களில் சீதோஷ்ணஸ்திதி மாறுதலடையும்போது பிள்ளையை ஒன்றும் தாக்காதபடி தற்காத்து வைக்க வேண்டும். பெரியவர்களைக் காட்டிலும் குழந்தையின் உடம்பு விரைவில் குளிர்ந்துபோகும்.

ஸ்நானம் (Bathing).-பிள்ளையை அடிக்கடி குளிப்பாட்டவேண்டும். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணையை பிள்ளையின் உடம்பெல்லாம் தேய்ப்பது உசிதம். ஆனால் உடம்பில் எண்ணை போட்டிருக்கும்போது அதில் தூசிபடிந்து அழுக்கு நிறைந்துபோகுமென்பதை மறக்க வேண்டாம். இரவில் உடம்பில் கொஞ்சம் எண்ணை தடவி காலையில் கொஞ்சம் வெண்ணீராலும் சவுக்காரத்தினாலும் அதைக் கழுவி விடுவது நல்லது. கழுவும் தண்ணீர் ரத்தச் சூடாயிருக்கவேண்

டும். பிள்ளைக்குத் தகுந்த அளவு தொட்டியாவது பேசினுவது இருந்தால் நல்லது. ஆனுல் கொஞ்சம் தண்ணீரும் போதும். மிருதுவான துணி ஒன்றில் சவுக்காரத்தைத் தடவி பிள்ளையின் உடம்பில் தேய்த்து பின்னுல் சுத்தமான வெண்ணீரால் கழுவவும். மிருதுவான துவாலையினுல் சீக்கிரம் துடைத்துவிடவும். குளிக்கும் அறை உஷ்ணமானதா யிருக்கவேண்டும். பிள்ளைக்குக் குளிர் ஒன்றும் தாக்கக்கூடாது. பிள்ளை பகலில் அசுசிப் படுத்திக்கொண்டால் கணப்பு, கொதிப்பு ஒன்றும் வராதபடி கழுவி சுத்தப்படுத்தவேண்டும். அப்படி கணப்பாவது கொதிப்பாவது வருமானுல் கொஞ்சம் எண்ணையை அல்லது வசலீன் தேய்க்கவும்.

பல் முளைத்தல் (Teething).—பிள்ளைகளுக்குப் பல் முளைக்கும் வரிசையைப்பற்றி டாக்டர் பர்ச்சு (Dr. Birch) பின்வருமாறு கூறுகிருர். பிள்ளைகளுக்குப் பல் முளைக்கும் சமயத்தை எதிர்பார்க்க இது உதவியாயிருக்கிறது.

(1) 7 அல்லது 8 மாதத்தில் கீழ் முன்னம்பல் இரண்டும்,

(2) $7\frac{1}{2}$ அல்லது 8 மாதத்தில் அதற்குச் சரியான மேல்வாய்ப் பற்கள்.

(3) 9 மாதத்தில் அதற்கு அடுத்த இரண்டு கீழ்வாய்ப் பற்கள்.

(4) 10 மாதத்தில் அதற்குச் சரியான மேல்வாய்ப் பற்கள்.

(5) 12 அல்லது 13 மாதத்தில் கீழ் கடைவாய்ப் பற்கள்.

(6) 14 மாதத்தில் அதற்குச் சரியான மேல்வாய்ப் பற்கள்.

(7) 16 க்கும் 20 மாதத்திற்கு மிடையில் இடைவிட்ட நாலு பற்கள்.

(8) 20 க்கும் 30 மாதத்திற்கும் இடையில் கடைவாய்ப் பற்கள். இவ்விதமாய் 20 பற்களாகிறது. இதுதான் சாதாரணமாய் பற்கள் வரும் முறை. இந்தக் காலங்களிலும் இந்த வரிசையாயும் பற்கள் வராவிட்டால் அதைப்பற்றிக் கவலையில்லை. ஆனுல் பிள்ளையின் வாயைக் கவனிப்பது நல்லது. அதிக பிந்தியும் பற்கள் வராவிட்டால் ஒரு வைத்தியனிடம் ஆலோசனை கேட்பது நல்லது. பல் முளைக்கத் தக்கதாக பிள்ளைக்குப் போதுமான ஆகாரம் கிட்டாமலிருக்கலாம். சில பிள்ளைகளுக்கு வியாதி, கஷ்டம் ஒன்றுமில்லாமல் வருகின்றன.

சில குழந்தைகள் பல் வரும்போது அதிகக் கஷ்டப்படுகின்றன. வழக்கமாய் கொஞ்சம் ஜுரமும் வயிற்றோட்டமுமிருந்து, குழந்தை சிலநாட்களுக்கு சீறிசீறி அழுகலாம். அக்காலங்களில் குழந்தையை அமைதலாகவும், வெயிலில் கொண்டுபோகாமலும் வைத்திருக்க வேண்டும். வயிறு கட்டாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். வயிற்றோட்ட மிருந்தால் உடனே கவனித்து உடனே நிறுத்தவேண்டும். பல் வருகிறகாலத்தில் இருக்கிற வயிற்றோட்டம் அதிக மோசமானது. ஆகையால் அதைத் தடுக்காமல் விட்டுவிடக்கூடாது.

அதிகாரம் II.

தொத்து வியாதிக் கோட்பாடு. Theory of Infection.

(தொத்து சிறு பூச்சிகளால் என்கிற கோட்பாடு).

இல்லற சுகாதாரத்தைக் குறித்து படிக்கவேண்டுமானல், மனித னுக்கும் பல வியாதியைக் கொண்டுவருகிற ஏராளமான சேனைத்திரள் போன்ற கெடுதியான அணுப்போன்ற பூச்சிகளைக் (Harmful parasites) குறித்துச் சொல்லாமல் முடியாது. இந்த பாரசைட்கள் ஒருவிதமல்ல, பலவிதமாய் மனிதனுக்குட்சென்று, அவனுடைய சரீரத்திலேயே வசித்து, விஷத்தை கக்கி அல்லது அவனுடைய அங் கக் கட்டுகளை அழித்து வியாதியையும் வருத்தத்தையும் உண்டுபண்ணு கின்றன. இந்த ஜீவ அணுக்கள் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று தாவர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது, மற்றொன்று மாமிச வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது. மாமிச வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகளை கண்ணில் காணக்கூடாது. சிறு அணுக்கள் போன்றவையே தவிர வேறொன்றுமில்லை. இவை களில், தெள்ளுப்பூச்சி, உண்ணி, பேன், சிறுபூச்சி, மூட்டைப்பூச்சி, இரைப்பையிலிருக்கும் கிருமிகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. இதில் சிறியவையான கண்ணுக்குத் தெரியாத பூச்சிகளும் உண்டு. அவைகள் அணுதரிசினி (Microscope)யின் மூலமாய் பார்த்தால்தான் தெரி யும். இவைகளை (Protozoa) புரோட்டோசோ என்று சொல்லு

கிறது. இவைகளில் சில சீதபேதியையும் சில மலேரியா ஜுரத்தையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. புரோட்டோசோ என்னும் அணுக் கிருமிகளைக் காட்டிலும் சிறியவையை கீடாணு (Bacteria) என்று சொல்லும் கிருமிகள் (Germ) இவை தாபரவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவையென்று சொல்லப்படுகிறது. இவைகள் அநேக வியாதிகளை உண்டு பண்ணுகின்றன. புரோட்டோசோ (Protozoa) பாக்டீரியா (Bacteria) என்னும் இவ்விரண்டு வகைப்பட்ட அணுக்கிருமிகளைக் குறித்து இன்னும் அநேகர் ஆராய்ச்சி செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனபோதிலும் இன்னும் அவைகளைக் குறித்து அதிகமாய் அறிய வேண்டியிருக்கிறது. நாம் அறிந்த ஒவ்வொரு நோயும் இந்த (Bacteria) பாக்டீரியா என்னும் கிருமியால் உண்டாகிறது. அப்பேர்ப்பட்ட ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் காரணமாய் ஒரு கிருமி இருக்கிறது காலரா பூச்சி (Cholera Germ) விஷஜுரப் பூச்சி (Typhoid Bacteria) என்று சொல்லப்படும் இப்பூச்சிகளைக் குறித்து டாக்டர் மாருக்கு நன்றாய்த் தெரியும். ஒரு வியாதிக்காரனுடைய இரத்தத்தையெடுத்து பரிசோதித்துப் பார்த்தால், அவனுக்கு எந்த வியாதியை உண்டுபண்ணுகிற பூச்சி இருக்கிறதென்பதைக் கண்டுபிடிப்பார்கள். ஒருவகைப் பூச்சி ஒருவனுடைய சரீரத்தில் நுழைந்து, அது ஜீவிக்க ஆகாரமிருந்தால் அங்கேயே விருத்தியாகி, அவனை அப்பூச்சி எந்த வியாதிக்குரியதோ அந்த வியாதியை உண்டுபண்ணும். காலரா பூச்சை சாப்பாட்டோடே உட்கொண்டால் அது பெருகி சில நாட்களுக்குள் அதைச் சாப்பிட்டவனுக்கு காலரா உண்டாக்கும்.

இந்தப் பூச்சிகள் (Bacteria) பலவிதமாய் ஒருவனுக்குள்ளிருந்து மற்றொருவனுக்குப் பரவுகிறது. ஒருவனுடைய வியாதியின் பூச்சி, அவன் இருமுவதனாலும், தும்முவதனாலும் பக்கத்திலிருக்கிறவனுக்கு ஆகாயத்தின் வழியாய்ச் செல்லுகிறது. கையை வைத்தாவது, கைத்துண்டை வைத்தாவது வாயை மூடாமற்போனால் பத்து அடி தூரம் அந்த பூச்சி போய் விழும். வைசூரி முதலிய சில வியாதிகள், காய்ந்த சிறு பக்குகள் காற்றில் பறந்து வருவதனால் பரவுகிறது. இவைகளைப் பார்க்க முடியாது. ஆனால் இவைகளின் மூலமாய் அநேக பூச்சிகள் பரவுகின்றன. இதில் திரளான பூச்சிகள் அடங்கியிருக்கின்றன. இவைகளில் ஒவ்வொரு பூச்சியும் இன்னொருவனுக்கு காலரா உண்டாக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது.

ஈக்களால் அபாயம் நேரிடுகிறவிதமிது:—மேற்சொன்ன விதமாய் தொற்று வியாதிகள், வாந்தி, மலம் முதலியவற்றின்மேல் ஈக்கள் உட்கார்ந்து அப்புறம் பறந்து நமது வீடுகளில் வருகிறது. அதன் கால், சிறகுகளில் இந்தப் பூச்சிகள் ஒட்டிக்கொண்டு வருகின்றன. மூடிவைக்கப்படாத பண்டங்களின்மேல் உட்காருமென்ருல் பெரிய கொள்ளை நோயைப் பரப்புவதற்கு போதுமான பூச்சிகளைப் போட்டு விட்டுப் போகும். அப்படியே கண்ணோய் பூச்சி கண் வியாதிகளை உண்டுபண்ணும்.

ஈக்களை எதிர்த்துப் போர்செய்.—ஈக்கள் சுத்தமில்லாத சாக்கடைகளிலும், சுத்தப்படுத்தாத கக்கூஸ்களிலும், எருக்குப்பைகளிலும், திறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவு பதார்த்தங்களிலும் அதிகமாய் பலுகுகிறது. இப்பேர்ப்பட்ட அசுத்தமான இடங்கள் நமது வீட்டுக் கருகாமையிலிருக்குமாஞல், நாம் எப்போதும் அபாய நிலைமையிலிருக் கிறோம். இது சம்பந்தமாய் நான்கு காரியங்களை மனதில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். விரல், ஆகாரம், ஈ, அழுக்கு. இவைகளை வென்று தொற்று வியாதியை ஜெயிக்கவேண்டும்.

அநேக பூச்சிகள் தூசிகளில் கலந்து வருகின்றது. ஜனங்கள் நடமாடுகிற வீதிகளிலிருந்து பறக்கும் தூசிகளில் ஏராள விதமான பூச்சிகள் அடங்கியிருக்கின்றது. சில பூச்சிகள் சில மாதங்களாயும், வருஷங்களாயும் பலுகுவதற்கு ஏற்ற இடங் கிடைக்கும் வரையில் அமைந்து கிடக்கும். சீதபேதி, விஷஜுரம் முதலிய வியாதியை உண்டாக்கும் பூச்சிகள் தண்ணீரிலும் பாலிலும் அநேக நாட்களுக்கு உயிரோடிருந்து, அந்தப் பாலையும் தண்ணீரையும் கெடுக்கும்.

பெரும்பாலும் வியாதிகள் ஜீவஜந்துக்கள் மூலமாயும், உயிருள்ள பிராணிகள் மூலமாயும் உண்டாகும். மலேரியா என்று சொல்லப் படுகிற குளிர் ஜுரம், ஒருவனுக்கு, கொசுவினல் கொண்டுவரப் படுகிறது. மலேரியா கொசு ரத்தத்தைக் குடிக்கும்போது, மலேரியாப் பூச்சிகளை ஒருவனுடைய சரீரத்தில் செலுத்திவிடுகிறது. கொசுவின் மூலமாய் வரும் மற்ற வியாதி பிலேரியா என்ற யானைவீக்கமும் டிங்கு என்னப்படும் முடக்கு ஜுரமும், மணல் ஈ, கலா ஆசார் என்னப் படும் ஜுரத்தையும், டில்லிப் புண்ணையும் உண்டாக்குகிறது.

மலேரியா காய்ச்சல் ஒருவனிடமிருந்து மற்றொருவனுக்குத் தாவுகிற தில்லை. அந்தக் கொசுக்களினுல்தான் பரவுகிறது. அநேகக் கொசுக் கள் மலேரியாப் பூச்சி நிறைந்ததாயிருக்கிறது. கட்டுக் கடையாய் கிடக்கிற தண்ணீரில் கொசு பரவுகிறது. அவைகளை நீக்கக், குளங்கள் சதுப்பு நிலங்கள் முதலியவற்றினின்று நீரை வடித்து அப்புறப் படுத்துவதனுல் கொசு உற்பத்தியாகும். ரீக்லர் (Wrigglers) என்னும் ஜீவ அணுவை அழிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதுதான் சரியான வழியென்று பனுமா மாகாணத்தில் சோகை ஜுரமுள்ள இடமென்று நாடாமற் விடப்பட்ட ஒரு ஜில்லாவில் ரூபகாரப்படுத்தியிருக் கிறது.

பொது சுத்திகரிப்பு (General Sanitation).—நமது வீட்டையே சற்று கவனிப்போம். பாக்டீரியா (Bacteria) என்பதை மனதில் வைத்துக்கொண்டு இது சம்பந்தமாய் நமது வீட்டில் எதைக் குறித்து கவலையாயிருப்போம்? எந்த பழைய வழக்கத்தை மாற்றுவோம்? எந்த புதிய நிலைமையைப் பழக்கத்துக்குள் கொண்டுவருவோம்?

முதலாவதாக, நமது வீட்டிலும், வீட்டைச்சுற்றி வளவுக்குள்ளே யும் எல்லாம் சுத்தமாய் வைக்கப்படவேண்டும். சுத்தமான வீடும் வாசலும் ஈக்களை கவர்ச்சித்திழுக்காது. சாப்பாட்டு வஸ்துக்களை கீழும் மேலும் போடாதே. ஏன்? அது உடனே திரளான ஈக்களைக் கொண்டுவரும். எந்த ஜலதாரையானுலும் சரி, ஓடுகிற தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். மலஜலவாதிக்கு ஒதுங்கும் இடங்களை நன்ருய் சுத்தம்செய்து கவனித்து வரவேண்டும். கவனியாமல் விடப்பட்ட கக்கூஸ், ஒன்றுமேயில்லாததைக் காட்டிலும் கேடானது. உன் வீட்டிலுள்ளவர்கள் அங்குமிங்கும் அசுத்தப்படுத்தாமல் குறித்த இடத்திலேயே ஒதுங்கும்படிப் பார். அநேக இந்திய கிராமங்களில் ஊருக்குள்ளும், ஊரை அடுத்து வயல்களிலும் கொக்கிப்புழு (Hook Worm) யாராவது அண்டையில் வந்தால் அவர்களைத் தொத்திக் கொள்ளுவதற்கு ஆயத்தமாயிருக்கிறது. கிராமங்களில் கிராமவாசிகள் குறிக்கப்பட்ட ஒதுக்கிடங்களை உபயோகிக்கும் வரை இந்த நிலைமை மாருது. சிறு பிள்ளை மலங்கழிய கக்கூஸை உபயோகிக்கும் மட்டும் மூடியுள்ள சட்டியை வைத்து அதை முற்றிலும் கழுவி சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வீட்டிலுள்ளவர்களை எல்லாவிடத்திலும் ஜலபாதைக்கு இருக்க விடாதே. மூத்திரம் ஆகாயத்தைக் கெடுத்து நாற்றத்தை உண்டாக்கு கிறது. அது நல்ல தல்ல. (Typhoid) என்னும் விஷஜுரம் ஒருவனுடைய மூத்திரத்தில், அவன் அறியாமலே இருக்கிறது. தான் அதை எங்கும் கொண்டுபோகிறுனென்று ஒருவனுக்கும் தோன்றுது.

வீட்டு மனையில் பசு வைத்திருந்தால் அதன் சாணத்தை உடனே அப்புறப்படுத்தி அதைக் கட்டியிருக்கும் தொழுவத்தை ஜாக்கிரதையாய் கவனிக்கவேண்டும். மாட்டெரு ஈ பலுகுவதற்கு ஏதுவானது. சிறிது பிரயாசமும், முன்னறிவுமிருந்தால் ஒரு கிராமத்தின் மத்தியிலுங்கூட சீராயும் சுத்தமாயும் வைக்கலாம். தொற்றுவியாதியினின்று நம்மைக் காத்துக்கொள்ளலாம்.

கவனிக்கவேண்டிய மற்றொரு விஷயம் என்னவென்றால் வீட்டார் குடிக்கும் தண்ணீர். தண்ணீர் தெளிவாயும் பளபளப்பாயுமிருக்கலாம். எப்படியிருந்தாலும் அபாயமான பூச்சிகள் நிறைந்திருக்கும். தரைமட்டமான அல்லது ஆழமில்லாதக் கிணற்றுத் தண்ணீரைக்காட்டிலும் ஆழமான கிணற்றுத்தண்ணீரை உபயோகிப்பதில் சேதமில்லை. ஊரைச் சேர்ந்த குளத்திலுள்ள தண்ணீரில் ஏராளமான பூச்சிகளிருப்பதற்கு ஐயமில்லை. நீரோட்டமுள்ள ஆற்றுத் தண்ணீர் ஊரைக்கடந்த விடத்திலில்லாமல் ஊருக்கு மேற்புறத்திலே நன்றாய் இருக்கும். தண்ணீரின் சுத்தத்தைப்பற்றி நிச்சயமில்லாதிருந்தால் அதை எப்பொழுதும் கொதிக்கவைத்துச் சாப்பிடுவது நலம். காலரா பூச்சிகளினுல் தண்ணீர் இலேசாய் கெட்டுப்போகிறது. காலரா என்னும் வாந்திபேதிக்காலங்களில் குடிக்கும் தண்ணீரை எப்பொழுதும் நன்றாய் கொதிக்க வைக்கவேண்டும்.

விசேஷமாய் இந்தியாவில் உபயோகிக்கும் பாலை எல்லாம் காய்ச்சவேண்டும். சாஸ்திரவிதியுடன் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாற்சாலையில் சுத்தமான பால் கிடைக்கும். ஏனென்றால் எல்லாம் சுத்தமாக வைக்கப்பட்டு வருகின்றன. பசுக்களுக்கு வியாதியில்லாமல் எப்பொழுதும் சோதிக்கப்பட்டு வருகிறது. பால் கறக்கிறவனுடைய கை சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. புட்டிகள் அழுக்கில்லாமல் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. பூச்சிகள் எவ்வளவு குறைவாயிருக்கவேண்டுமோ அவ்வளவுக்கு எல்லா

பிரயத்தனமும் எடுக்கப்பட்டு வருகிறது. இந்தியாவில் பால் கெட்டு அசுத்தமாயிருப்பதற் கேதுவெல்லாம் இருக்கிறதினால் எல்லாப் பாலை யும் காய்ச்சிச் சாப்பிடவேண்டும். காய்ச்சினபிறகு சீக்கிரத்தில் ஆற வைத்து, ஈ ஆடாமல் மூடிவைக்க வேண்டும். கவலையாய் இதைச் செய்தால் குடும்பம் முழுவதும் பேதி, சீதபேதி முதலியவற்றினின்று காக்கப்படும். பசுக்கள் பார்ப்பதற்கு சுகமுள்ளவைகளாய் தோன்றும் ஆனால் க்ஷயரோகம் உள்ளவைகளாயிருக்கலாம். இதற்கென்று பரி சோதிக்கப்படாமலிருக்கிறவரையில் பாலை நன்றாய் கொதிக்கவைத்து உபயோகிப்பது நல்லது.

சமயல் செய்யும் முறை (Preparation of food).—பாக்டீரியா (Bacteria) என்று பேசப்படும்போதே யாரும் வீட்டுக்குச் சமயல் செய்யும்பொழுது அதிஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும். சாப்பிடும் சாப்பாடு கூடியமட்டும் சுத்தமாயும் வியாதி விளைவிக்கக்கூடிய கிருமி கள் இல்லாததாயு மிருக்கவேண்டும். தொத்துவிஷமுள்ள உணவு அபாயமானது. சமையற்காரனுடைய கை முதலாவதாக சுத்தமா யிருக்கவேண்டும். சமீபத்தில் ஒரு டாக்டர் "ஏன் பெண்கள் ஒரு கைமட்டும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். ஒரு கை சுத்தமாய் வைத்திருப்பது நல்லதுதான். ஏன் இரண்டு கைகளும் சுத்தமாயிருக் கக்கூடாது?" என்று சொன்னார். உபயோகிக்கும் பாத்திரங்கள் சுத்தமாகவும் அப்போதைக்கப்போதே கழுவப்படவும் வேண்டும். அப் புறம் அதில் பரிமாறப்படும் சாப்பாடும் சுத்தமானதாயும் சுகத்துக்கேது வானதாயு மிருக்கவேண்டும். புளித்துப்போன எந்த உணவும் சுகத்திற்கேதுவானதல்ல. ஆகாரத்தில் ஈக்கள் உட்காராதபடி மூடி வைக்கவேண்டும். ஈயின் பாதங்கள் ஒருபோதும் சுத்தமானதல்ல. அவைகள் உணவின்பேரில் முட்டையிட்டு அதை அசுசிப்படுத்தும்.

வெர்மின் என்னும் பயிரழிக்கும் பூச்சி (Vermin).—மாமிச வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த மற்றொருவகைப் பூச்சி "வெர்மின்" என்று சொல்லப்படும். அவைகளில் அநேகம் பயங்கரமான விஷ முள்ளவை. அவைகள் மற்ற விஷநோய்ப் பூச்சிகளைச் சுமந்து திரிவ தால் இன்னும் அதிகமாய் பயப்படவேண்டியிருக்கிறது. இத்தேசத் தில் இவைகளைப்பற்றி அதிகமாய்ச் சொல்லலாம். இவைகள் இல் லாத வீடுகள் சிலவே. சுயாதீனம் என்றால் குடும்பத்தின் விழிப்பும்

கவலேயும்தான். என்றபோதிலும் அநேக வியாதிகள் இவைகளால் உண்டாகின்றன.

மூட்டுப்பூச்சிகள் இளைப்பாறுதலில்லாத துக்கமும், நோயும் உண்டாக்குகிறது. இவை பகலில் சுவரில் உள்ள கீரல்களிலும், தரையிலும், மேஜை நாற்காலிகளிலும் பதுங்கியிருந்து இரவில் ரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கிறது. எப்பொழுதும் ஜாக்கிரதையாயிருந்து வீட்டை வெள்ளே அடிப்பதனுல் இவைகளின்று மீண்டு இருக்கலாம்.

பேன் தலேமயிற்றில் ஒட்டிக்கொண்டு இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கிறது. சில சமயங்களில் மனிதருடைய உடைகளில் இவைகளேக் காணலாம். சாதாரணமாய் தலேயிலிருக்கும் இவை முறைக் காய்ச்சலே யுண்டுபண்ணும் பூச்சிகளேக்கொண்டு செல்வதாய்ச் சொல்லப்படுகிறது. இதை இலேசாய் ஒழிக்கும் முறை என்னவென்ருல், கெரோசின் எண்ணேயும் வெந்நீரும் சரிபாகம் சேர்த்து தலேயைக் கழுவுதல் பேன் எல்லாம் கொட்டிப்போகும். அந்தப் பூச்சை பெருக விடக்கூடாது. சிரங்குப்பூச்சி இத்தேசத்தில் பெரியக் கெடுதிகளே யுண்டுபண்ணுகிறது. உண்ணி ஒருவகை ஜுரத்தைக் கொண்டுவருகிறது. தெள்ளுப்பூச்சி பிளேக் வியாதியைப் பரவப்பண்ணுகிறது.

இன்னும், வயிற்றுக் கிருமிகள் இருக்கின்றன. இவை குடலேப் பீடிக்கின்றன. இவைகளில் அநேகவகை யுண்டு. இவை யெல்லாம் வலியையும் வியாதியையும் உண்டாக்குகின்றன. சரியான சிகிச்சையால் இவைகளே நீக்கலாம். இக்கிருமிகளின் முட்டை நாம் உண்ணும் உணவோடும், குடிக்கும் தண்ணீரோடும் உட்செல்லுகின்றது. இதனுல் ஈக்களுக்குப் பயப்படவேண்டிய காரணம் இதுவும் ஒன்று.

கொக்கிப்புழு தென்னிந்தியாவில் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. இந்தப் புழுக்கள் உள்ள இடங்களில் நடமாடுகிறவர்களேயும், வேலே செய்கிறவர்களேயும் தொத்திக்கொண்டு அவர்களுடைய உடம்பில் செல்லுகிறது. இதற்குத் தகுந்த அளவு ஒருவேளே மருந்து சாப்பிட்டால் இப்பூச்சிகளே நீக்கலாம். காலில் பாதரட்சையில்லாமல் நடந்தால் மறுபடியும் கொக்கிப்புழு தாவும் என்பதற்கு ஐயமில்லே. கிராமங்களில் ஜனங்கள் பொதுவாய் ஒதுங்குமிடங்களுக்கு விலகியிருக்க வேண்டும்.

தொத்து வியாதிகள் (Infectious Diseases).—தொத்து வியாதிகள் சாதாரணமாய் பூச்சிகளினால் உண்டாகிறது. ஆனால் பொதுவாய் அந்த தொத்து விஷம் ஒரு ஆளிலிருந்து மற்றவனுக்குத் தாவும்போது, அவன் உமிழ்ந்த எச்சில் மூலமாயும், இருமல், தும்மல் மூலமாயும், காலராபோல் ஜலமல கழிவுகளின் மூலமாயும், வைசூரிபோல் ஒட்டுவாரொட்டியாயும் பரவுகிறது.

குடும்பத்தில் யாருக்காவது ஒட்டுவாரொட்டி வியாதியிருந்தால், அது மற்றவர்களைத் தாக்காமல் நாம் என்ன செய்யமுடியும். முதலாவதாக இவ்வித தொற்றுவியாதியுள்ள மனிதனை மற்றவர்களை விட்டு விலக்கி வைக்கவேண்டும். வியாதியஸ்தனை தனியே அறையில் வைத்து, அவன் இருமும்போதாவது, தும்மும்போதாவது, விஷப் பூச்சி மற்றவர்களை அடையாதபடிப் பார்க்கவேண்டும். வியாதியஸ்தனை கவனிக்கவேண்டிய ஆள் அங்குமிங்கும் நடமாட வேண்டியிருந்தால் அந்த ஆள் தன் உடையை அடிக்கடி மாற்றி, தன் முகத்தையும், கைகளையும், பூச்சிகளைக் கொல்லும் பினைல் என்னும் திராவகத்தினால் கழுவவேண்டும். அந்த மருந்துக்குப் பூச்சி கொல்லும் மருந்து என்று பெயர். உன் பிள்ளைகளுக்குக் கக்குவான் வந்தால் மற்ற பிள்ளைகளிலிருந்து அவனை விலக்கி வைக்கவேண்டும். இந்த வியாதி ஒரு தரமும் வராதவர்களிலிருந்தால் அவர்களுக்கும் விலக்கமாயிருக்க வேண்டும். தன் வியாதியை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பது பெரிய கொடுமையான காரியம். அவன் போகுமிடமெல்லாம் அந்த வியாதி நிறைந்த பூச்சியை விதைத்துக்கொண்டே போகிறான். இருமலும் விஷஜ்வரமும் சீக்கிரம் தொத்தக்கூடியது. இருமல், தும்மல், சீத பேதி, எச்சில், உமிழ்தல், சளி நிறைந்த துணியை உபயோகித்தால், இவையெல்லாம் வியாதியைப் பரப்பும்.

சுத்திகரித்தல் (DisInfection).—பேதி, சீதபேதி, காலரா முதலிய வியாதிகளில், வியாதியஸ்தனுடைய மலத்தை ஈ ஒட்டாதபடி மூடிவைத்து பூச்சிகளைக் கொல்லவேண்டும். அதைக் கண்டமட்டிலும் எறிந்துபோட்டால் அந்த விஷப்பூச்சிகள் பரவிச்சென்று நாம் குடிக்கும் தண்ணீரோடு சேர்ந்துகொள்ளும். அல்லது அவைகளைத் தூக்கிச்சென்று அக்கம்பக்கத்தாருக்குள்ளும் பரப்பிவிடும். வியாதியஸ்தனுக்கு உதவிசெய்கிறவர்கள் அவனுக்காவது, மற்றவர்களுக்கா

வது சமைக்கக்கூடாது. அவர்கள் வியாதியஸ்தனையாவது, அவன் வஸ்திரங்களையாவது அவன் உபயோகிக்கும் பொருட்களையாவது தொட்ட பிறகு தங்கள் கைகளை சவுக்காரம்போட்டு சுத்தம்செய்து லோஷனால் கழுவவேண்டும். வியாதியஸ்தனுக் கருகாமையிலிருந்து எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

ஒவ்வொருவருக்கும் வியாதி உண்டாக்கும் விஷப்பூச்சிகளை வெல்லும் உபகரணம் கைக்குள்ளேயே யிருக்கிறது.

1. வெள்ளையடித்தல் (White wash) வெள்ளையடிக்கக்கூடிய ஒவ்வொன்றையும் வெள்ளையடி. அடிக்கடி வெள்ளையடி. சுண்ணும்பு பட்டால் பாக்டீரியா விஷப்பூச்சி உடனே மடியும். சுவற்றில் கீறல் உண்டானல், அவைகளை நன்ருய் அடைத்து, ஜன்னல் சட்டம், மாடம் முதலியவற்றிற்கும் வெள்ளையடி.

2. சவுக்காரமும், வெண்ணீரும் (Soap and hotwater). ஸ்நானம் செய்வதற்கும், துணி துவைப்பதற்கும், வீடு கழுவுவதற்கும் சோப்பும் வெண்ணீரும் ஏராளமாய் உபயோகித்தால் பூச்சிகளை அதிகரிக்கவிடாது. (Carbolic Soap) கர்பாலிக் சவுக்காரம் பூச்சிகளைக் கொல்லக்கூடியதாதலினல் அதை உபயோகிப்பது நல்லது.

3. சூரிய உஷ்ணம் (Hot Sun) சூரிய கிரணங்கள் நேராய் விஷப் பூச்சிகள்மேல் படுமானல் பூச்சிகள் மாய்ந்துபோகும். உள்ளே ஏதாவது துணிமடிந்து கிடந்து சூரிய வெளிச்சத்தை மறைக்குமானல் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை. உடுப்புகளையும், மற்ற வீட்டுப் பண்டங்களையும் வெயிலில்போடுவது விஷப்பூச்சி முதலியவற்றினின்று நம்மைக் காக்கிறது.

4. அவித்தல் (Boiling) அடுப்பில் அவிக்கக்கூடியவற்றை யெல்லாம் யாதொரு சேதமில்லாமல் அவிப்பது நலம். துணிமணி, பாத்திரங்கள் முதலியவற்றை நன்ருய் அவித்து சுத்தப்படுத்தலாம். பெரிய அண்டாவில் அல்லது பானையில்போட்டு 20 நிமிஷம்வரையில் அடுப்பில் வைத்து அவித்தெடுக்கலாம். அவிக்கக்கூடாத பொருள் யாதேனும், புஸ்தகம் முதலியவை இவ்விஷப் பூச்சியுடையதாயிருந்தால் எரித்துப்போடுவது நலம். ஆஸ்பத்திரி மேல்பார்வையில்லாமல் அவைகளை சுத்தம்செய்து வைப்பது உசிதமல்ல.

காலரா, சீதபேதி முதலிய மலக்கழிவை சுத்திகரிக்க காட்டமான மருந்து உபயோகிக்கவேண்டும். பினைல் (Phenyle) லைசால் (Lysol) முதலியவை கடையில் விற்கப்படுகின்றன. இவைகளை அடிக்கடி தாராளமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். மலஜலவாதிகளை சுத்திகரிக்க உபயோகிக்கும்போது விசேஷமாய் (Typhoid) விஷஜுரக்காரருடைய மலஜலக்கழிவோடு சேர்க்கும் லோஷன் தகுந்ததாயும் நன்றாயும் கலந்து இருக்கவேண்டும். உபயோகிக்கவேண்டிய அளவு:— 1 பங்கு லைசாலுக்கு 100 பங்கு தண்ணீர். 1 பங்கு பினையிலுக்கு 80 பங்கு தண்ணீர் சேர்க்கவேண்டும். சுண்ணம்பு சாதாரணமாய் காலராவிற்குப் பிறகு வீடுகளிலும், வாசல் முற்றத்திலும் தெளிக்கப்படுகிறது.

அதிகாரம் III.

ஜுர சம்பந்தமாய் கையாடவேண்டிய இல்லற முறை

ஜுரத்திற்குரிய அடையாளங்கள் (Symptons).— சந்தேகமில்லாமல் நம்மில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஜுரம் என்றால் என்னவென்று தெரியும் என்று சொல்லுவோம். இருந்தபோதிலும் அதன் குணங்களை நன்கறிவோம். நமக்கு ஜுரம் உண்டென்று எப்படியறிவோம். ஜுரத்திற்கு விசேஷித்த அடையாளம் சரீரம் சாதாரணமாயிருப்பதைக் காட்டிலும் கொதிப்பாயிருப்பது. வாய் வறண்டு தாகமாயிருத்தல். சிறு குழந்தைக்கு, உள்ளங்கையும் பாதமும் சூடாயிருந்து சரீரத்தில் தோல் குளிர்ந்திருப்பது, இருதயம் விரைவாய் துடித்து நாடி விரைவாய் அடித்தல். மூத்திரம் குறைவடைகிறது. சில சமயங்களில் குழந்தை அதிகநேரம் மூத்திரம் பெய்யாமலே யிருக்கும், சாதாரணமாய் மலக்கட்டு இருக்கும். (Typhoid) என்னும் விஷ ஜுரம் இருக்குமானால் (Thermometre) ஜுரத்தின் அகோரத்தைக் கணிக்கும் கருவி ஒன்று இருக்கவேண்டும். இக்கருவி ஜுரத்தைக் கணித்து, அதன் உஷ்ணத்தை ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷத்தில் காட்டும். பிள்ளைகளுக்கு அதை வாயில் வைத்துப் பார்க்கக்கூடாது.

அவன் அதைக் கடித்து அதிலுள்ள பாதரசம் உள்ளேபோனால் பிள்ளைகளுக்கு அபாயம் நேரிடும். சிறு பிள்ளைகளுக்கு இக்கருவியை கக்கத்தில்—கைக்கடியில் வைத்து கையை கீழேயிறக்கி காற்று அதன்மேல் படாமல் வைக்கவேண்டும். பெரியவர்களுக்கு வாயில் நாக்குக் கடியில் வைத்து வாயை மூடவேண்டும். பத்து நிமிஷநேரம் அப்படி வைத்திருக்கவேண்டும். அதற்கு முன்னால் பத்து நிமிஷநேரம் ஒன்றும் சாப்பிட்டிருக்கக்கூடாது. அப்படியில்லாவிட்டால் அக்கருவி சரியாய் நமக்குக் காட்டாது.

ஜுரத்தின் குணம் (Effects of fever).—ஒருவனுக்கு ஜுரமிருக்கும்போது தன் உடலினுள் நெருப்பு எரிகிறபிரகாரமிருக்கும். இதுதான் ஜுரத்தின் உஷ்ணம். நெருப்பிருக்கும்போது அது எதையாவது எரித்துப் போடுமென்பது உண்மையே. விறகு உஷ்ணத்தைத் தந்து எரிந்து சாம்பலாய் போவது போல் சரீரமும் உஷ்ணத்தைத் தருவதற்காய் எரிந்துபோகிறது. அதிக வெப்பமான நெருப்பிற்கு அதிகமான கட்டைவேண்டும். ஜுரத்தினால் அதிக உஷ்ணமான உடலும், அதிகமான தசையும், தசைக்கட்டையும் எரிந்து சாம்பலாக்குகிறது. உஷ்ணத்தைப் பிறப்பிக்கிறதற்கென்று சரீரத்தை எரித்துப்போடுவதின் பலனாய் இருக்கிறது ஜுரம். இதனால்தான் மனிதன் ஜுரம் வரும்போது சீக்கிரம் மெலிந்துபோகிறான். நெருப்பு எரியும்போது சாம்பல் விழுகிறது போல ஜுரம் வரும்போது சரீரத்தின் அவயவங்கள் கழிவு வஸ்துக்கள் நிறைந்ததாயிருக்கிறது.

காய்ச்சலினால் இன்னொரு கெடுதியுண்டு. மூளையும், நரம்புகளும் தங்களுக்கு வேண்டிய போஷிப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளுகிறதில்லை. காய்ச்சல் காலத்தில் அவைகளுக்கு அதிகமாய்த் தாக்கப்படுவதனால் தளர்ச்சியும், வலிப்பு முதலிய தோஷமும் காணப்படுவதுண்டு.

ஜுரத்தினாலாகிய அபாயங்கள் (Dangers of Fever).—ஜுரத்தினால் மூன்றுவகை அபாயங்களுண்டு. ஒன்று இழுப்பு. இழுப்பு கண்டவுடன் அதைத் தடுக்காவிட்டால் மரணம் அல்லது மோசமான கெடுதி மூளைக்கு உண்டாகிறது. இரண்டாவது இருதயம் அளவுகடந்து துடித்து அடிப்பதனால் அது தாக்கப்பட்டு, கடை

சியில் தன் வேலையைச் செய்யாமல் நின்றுபோகிறது. மரணம் வரு கிறது. அல்லது சரீரம் அதிக மெலிவடைந்து இருதயம் தன் வேலையைச் செய்யாமற் ஒய்ந்துபோகிறது. மூன்றாவதாக மாங்காய் (kidney) கிட்னி, கழிவுவஸ்துக்களை வெளியிடவேண்டிய அங்கம் தளர்ச்சி அடைந்துபோகிறது. இவ்வாறு தளர்ச்சியடையாமற் கொதித்துப் பொங்கிப்போகிறது. இவ்விதமாய் கிட்னி வியாதி உண்டா கிறது. இளைப்பாறுதலும், தாராளமான பானமும் கொடுப்பதனால் இதிலிருந்து பிணியாளியைத் தேற்றலாம்.

1. **சிகிச்சை** (Treatment).—ஜுரம் அநேக வியாதி சம்பந்தமாய்த் துவங்குகிறது. அநேக வியாதிகளும் தொத்து வியாதிகளே. ஆகையால் வியாதிக்காரனை உடனே பிரத்தியேகப்படுத்தி அவனால் உன் குடும்பத்திற்கு அபாயமானதொன்றும் நேரிடாதென்று அறியுமட்டும் ஜாக்கிரதையாயிரு. சில நாட்களுக்குள் பெரியம்மை, தட்டம்மை முதலிய தொற்றுவியாதிகள் ஆரம்பிக்கின்றனவா என்று அறியலாம்.

2. ஜுரம் சரீரத்தை அதிக உஷ்ணப்படுத்துகிறது. ஆகையால் நாம் செய்யும் சிகிச்சையில் சரீரத்தைக் குளிர்ச்சிப்படுத்தவேண்டும். ஜுரம் மட்டுக்குமிஞ்சி அதிகரிக்கவிடுவது மோசம். எந்த ஜுரமானாலும் சரீரத்தைக் குளிரப்பண்ணுவது மோசமல்ல. வியாதிக்காரனுக்கு குளிர்ச்சி தோன்ற நடுக்கம் வரும்வரைக்கும் குளிரப்பண்ணக் கூடாது.

கடற்பஞ்சியை தண்ணீரில் நனைத்து உடம்பை துடைத்துச் சரீரத்தைக் குளிரப்பண்ணலாம். ஒரு பாத்திரத்தில் பாதி தண்ணீரும், பாதி காடியும்விட்டு சேர்த்து ஜலத்தைக் கையில் அள்ளி வியாதிக்காரன்மேல் தேய்க்கவும். காடி குளிர்ச்சி உண்டுபண்ணக்கூடியது. அதில் ஒரு துணியை நனைத்தும் வியாதியஸ்தன்மேல் துடைக்கலாம். சரீரத்தின் ஒரு பாகத்தை ஈரப்பஞ்சினால் துடைத்து இலேசாய் காய வைக்கவேண்டும். பின்பு இன்னொரு பாகத்தை அவ்விதமாய் துடைக்கவேண்டும். சிறு பிள்ளைக்கு அப்படிச் செய்யவேண்டுமானால் ஒரு பாத்திரத்தில் பிள்ளை தாங்கத்தக்க சூடுள்ள வெந்நீர்விட்டு மெதுவாய் பிள்ளையை ஜலத்தில் நனைத்து எடுக்கவேண்டும். பிள்ளை ஜலத்திலிருக்கும்போதே சிரசையும் நனைக்கவேண்டும். ஜலத்தையும்

கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் தண்ணீர் சேர்த்து குளிரப்பண்ணவேண்டும். வெந்நீரை கொஞ்சம் எடுத்துவிட்டு தண்ணீரை கொஞ்சம் பாத்திரத்தில் விட்டால், பிள்ளையறியாமலே ஜலத்தைக் குளிர்ச்சியாக்கலாம். ஜுரத்தின் அகோரத்தினால் கஷ்டப்பட்டு, பலவீனத்தினால் அழும் போது, இவ்விதமாய் குளிப்பாட்டினால் குழந்தைக்குச் சற்று இலகுவாகும். கண் தெளிவடைந்து பிள்ளை ஜலத்தில் உட்கார்ந்து விளையாட ஆரம்பிக்கும். குழந்தை ஜலத்தில் பத்து பதினைந்து அல்லது இருபது நிமிஷமிருந்தாலும் தோஷமில்லை. ஆனால் பிள்ளை குளிர்ச்சியினால் நடுங்க ஆரம்பித்தால் தண்ணீரிலிருந்து எடுத்துவிடவேண்டும்.

தண்ணீருக்குப் பாத்திரமில்லாவிட்டால் ஈரத்துணியை வியாதிக்காரன்மேல் சுற்றிவைக்கலாம். வியாதியஸ்தனின் வஸ்திரங்களைக் களைந்துவிட்டு, ஒரு துவாலையை அல்லது ஒரு துப்பட்டியை தண்ணீரில் நனைத்து, பிழிந்து அவனை அதனால் சுற்றி, ஒரு ஈரமற்ற துவாலை அல்லது கம்பளத்தால் கொஞ்சநேரம் மூடவேண்டும். பின்பு மெதுவாய் வியாதிக்காரன் உடம்பைத் துடைத்து அவனைத் தூங்கவைக்க வேண்டும். அவனுக்குக் கொதிக்கவைத்து ஆறின ஜலம் எவ்வளவும் குடிக்கக் கொடுக்கலாம். எவ்வளவு அதிகம் குடிக்கிறானோ அவ்வளவு நல்லது. தண்ணீர் வியாதியஸ்தனின் உஷ்ணத்தைக் குறைத்து, சரீரத்திலுள்ள விஷத்தை வெளியேற்றுகிறது.

உன் பிள்ளைக்கு ஆருட்டமாயிருந்து, திமிறி உடலை முறுக்கினால் உடனே அதன் பாதங்களை உஷ்ணமாயிருக்கிறதாவென்று பார்த்து, தலையில் ஈரத்துணியை வைக்கவும். உடம்பில் எண்ணை தேய்ப்பதும் நல்லது. அது சரீரத்தைக் குளிரப்பண்ணி தோல் வறண்டு போகாமல் காக்கிறது. பிணியாளியை அநேக துப்பட்டிகளினால் மூடவேண்டாம். சரீரத்தை எவ்வளவு குளிர்ச்சியாய் வைக்கக் கூடுமோ அவ்வளவு குளிர்ச்சியாய் வைத்து விசேஷமாய் தலையையும் குளிர்ச்சியாக்கவேண்டும்.

3. ஜுரத்தில் வியாதியஸ்தனைக் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால், அவனை முழுவதும் இளைப்பாறப்பண்ண வேண்டும். அவனுக்கு நல்ல அமைதியும் இளைப்பாறுதலும் இருக்க வேண்டும். முன் சொல்லப்பட்டுள்ள விஷயம் மனதில் இருந்தால்

ஜுரம் அடிக்கும்போது இருதயம் வேகமாய்த் துடிக்கிறதென்றும் அவன் தசைகள் சீக்கிரமாய் உஷ்ணத்தினால் வெந்து கழிவடைகிற தென்றும் அறிந்து அவனுக்கு இளைப்பாறுதல் அவசியமென்று அறிய லாம். மற்ற சமயங்களைவிட படுக்கையிலிருக்கும்போது, இருதயம் மெதுவாய் அடிக்கிறதென்று நமக்குத் தெரியும். ஜுரத்தினால் நரம்பு கள் தளர்ச்சியடைந்து பலம் குன்றுவதனால் வியாதியஸ்தனை அமைத லாக சத்தம் சந்தடியில்லாத இடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

4. அவனிருக்கும் அறை காற்றோட்டமா யிருக்கவேண்டும். பிணியாளியின்மேல் வாடை அடிக்கக்கூடாது. சுத்த ஆகாயம் அவனை சுகப்படுத்தும். சுத்தமான ஆகாயம் அவன் இரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து விஷத்தை வெளியேற்றுகிறது.

5. ஆகாரம் சாதாரணமானதும், பலமுண்டாக்கக்கூடியதும் போஷிப்பு நிறைந்ததாயு மிருக்கவேண்டும். சரீரம் துரிதமாய் மெலிந்துபோவதனால் ஆகாரத்தில் அதற்குச் சரியான போஷிப்பு இருக்கவேண்டும். அவயவங்கள் கழிவு வஸ்துக்களினால் அதிகமாய்த் தாக்கப்படுவதனால் வயிற்றுக்கு இலேசாய் ஜீரணிக்கக்கூடிய கஞ்சி போன்ற ஆகாரங்கள் கொடுக்கவேண்டும்.

6. அதோடு மலக்கட்டில்லாமல் பார்க்கவேண்டும். குடலில் உள்ள கழிவுகள் அன்றாடகம் வெளியேற்றவேண்டும். விளக் கெண்ணெயாவது அல்லது வேறெந்த பேதிபோகும் மருந்தாவது கொடுக்கவேண்டும் அல்லது பிஸ்காரியாவது வைத்துக் குடலைக் கழுவ வேண்டும்.

(Typhoid) டைபாயிட் விஷஜுரத்திற்கு குடல் இழக்கத்துக் கான மருந்து ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது. சவுக்காரமும், தண்ணீ ரும் கலந்த எனிமா கொடுக்கவேண்டும்.

7. ஜுரமிருக்கும்போது காணும் சில குறிகளை பலவிதமாய் சிகிச்சை செய்யலாம். தலைவலி வந்தால் ஈரத்துணியை நனைத்து குளிர்ச்சி உண்டாக்குவதனாலாவது, எண்ணெய் தேய்த்தாவது, சும்மாவாவது தேய்ப்பதனால் சுகப்படுத்தலாம். சரீரத்தில் மற்ற பாகங் களில் வலியிருந்தால் சுடு ஒத்தனம் போடலாம். தவிடு, மணல் அல்லது கல்லை சூடாக்கி வலியுள்ள இடத்தில் ஒற்றடம் போட

லாம். அது சூடாயிருக்க வேண்டும். வெதுவெதுப்பாயிருக்கக் கூடாது. தாங்கக்கூடிய சூடுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். தோலை ஜாக்கிரதையாய் கவனிக்கவேண்டும். பிணியாளி விழிப்பாயிராமற்போனல் தோல் வெந்துபோகும். ஈரத்தவிடு முதலியவை வலியை நீக்குவதில் காய்ந்த வஸ்துக்களைக் காட்டிலும் அதிகப் பிரயோஜனமானது. ஜலம் சூடாக விருக்கவேண்டும். துணி அடிக்கடி மாற்றப்படவேண்டும்.

பிணியாளி வாந்திபண்ணினல் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவையெடுத்து, கொதிக்கவைத்து ஆறின ஜலத்தில் கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கொடுக்கவும். இது வாந்தியை நிறுத்தாமற்போனல் ஒரு எட்டணு காசின்மேல் நிற்கக்கூடிய அளவு சோடா உப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தில் சேர்த்து ஒரு மணிக்கு ஒரு முறை கொடுக்கவும். அல்லது **2-5** சொட்டு டிஞ்சர் அயோடின் (Tincture of Iodine) அரை கோப்பை ஜலத்தில் கலக்கி அரை மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை நாலுவேளை மருந்து கொடுக்கவும். வயற்றில் சுடு ஒற்றடம் அல்லது போல்டீஸ் போடலாம்.

வியாதியஸ்தனுக்கு புலப்ப மெடுக்கும்போது, துணியைத் தண்ணீரில் நனைத்து பிழிந்து தலையில் போடவேண்டும். குழந்தை தூங்காவிட்டால் வெந்நீரில் குளிப்பாட்டவும். பெரியவர்களுக்கு பாதங்களை வெந்நீரால் கழுவித் துடைக்கவும். அதோடு சூடான பாலைக் கொடுத்தால் தூக்கத்தை யுண்டாக்கும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கடற்பஞ்சி ஸ்நானம் செய்து சூடான பானம் அருந்தினல் அதிக பிரயோஜனப்படும். பிள்ளைக்கு இழுப்பு வந்தால் தலை கொதிக்கும், பாதம் குளிர்ச்சியாயிருக்கும். உடனே பாதங்களை வெந்நீரில்வைத்து தலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்த துணியை வைக்கவும். சுடு தண்ணீர் நிறைய கிடைக்குமானல் உடுப்பை கழற்ற தாமதியாமல் உடனே தொட்டியில் பத்துநிமிஷநேரம் வைக்க வேண்டும். வெந்நீரின் சூட்டை முழங்கையினல் தொட்டு அறிந்து கொள்ளவேண்டும். வெந்நீர் ஸ்நானம் அதிக நல்லது. பிள்ளையை ஜலத்தில் வைக்குமுன் கடுகுசேர்த்தால் அதிலும் நல்லது. ஒரு மரக்கால் ஜலத்திற்கு இரண்டு அவுன்ஸ் கடுகு சேர்க்கவும். தலையிலும், கழுத்தைச் சுற்றியும் ஈரத்துணி சுற்றி வைக்கவேண்டும்.

தகாத உணவுகளைச் சாப்பிடுவதனுல் இழுப்பு வருமானுல் உடனே எனிமா கொடு; அல்லது விளக்கெண்ணை பேதிக்குக்கொடு. இழுப்பு, வலிப்பு என்ருல் சிரசில் ரத்தம் அதிகமாக யேறிக்கொள்ளுதல், ஆகையால் எப்போதும் சிரசை குளிர்ச்சியாகவும், பாதங்களை சூடாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும். இழுப்பு அபாயமானது, டாக்டரை உடனே தேடவேண்டும்.

8. சில குறிப்பிட்ட ஜுரங்களுக்கு சில குறிப்பிட்ட ஔஷதங்களுண்டு. கூடுமானுல் இந்த மருந்துகளை சமீபத்திலுள்ள மருந்துக் கடையில் வாங்கி குறித்த அளவின் பிரகாரம் கொடுக்கவேண்டும். மலேரியா என்று சொல்லப்படும் முறைக்காய்ச்சலைக் குறித்து ஜாக்கிரதையாயிருங்கள். கொய்ஞ பொடியைக் கொடுங்கள். இது தவிர வேறெந்த மருந்திஞலும் சுகமாகாது. இந்த ஜுரம் துவங்கும்போது குளிர் வரும். பின்பு விட்டுவிட்டு **3** அல்லது **4** நாளைக்கொருதரம் இடைவிட்ட நேரங்களிலே ஜுரம் வரும். மாலிக்னன்ட் மலேரியா (Malignant Malaria) இது அதிக அபாயமானது. ஜுரத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளில் எதையும் ஒக்கும். ஆகையால் டாக்டரிடம் உடனே போகவேண்டும்.

அதிகாரம் IV.

குடல் நோய்கள்.

வயிற்றேட்டமும் சீதபேதியும்.—இவை இரண்டும் இந்தியாவில் சாதாரணமான வியாதிகள். சீதபேதி இரத்தமும் சீதமும் கலந்த ஓர் வித வயிற்றுப்போக்கு. வயிற்ருேட்டமும் சீதபேதியும் இலேசாய் வந்தாலும், கடுமையாய் வந்தாலும் ஒரு குழந்தை சில மணிநேரங்களுக்குள் இறந்துபோகலாம். இலேசாய் துவங்கிஞலும் சீக்கிரத்தில் கடுமையாய் விடலாம். எவ்விதமான வயிற்ருேட்டமும், சீதபேதியும் மோசமானதே. ஆகையால் அவைகளை உடனே கவனிக்க வேண்டும்.

காரணங்கள்.—வயிற்ருேட்டம் ஆனுல் சாதாரணமாய் அஜீரணத்தினுலும், மிதமிஞ்சி சாப்பிடுவதனுலும் அல்லது குளிர்ச்சி தாக்குவதனுலும் இவ்வியாதி துவங்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பல் முளேப்பதனுலும், நாக்குப்பூச்சிகளினுலும், கெட்டுப்போன உணவுகளினுலும் துவங்கலாம். சீதபேதி தொற்றுவியாதியாக மலக்கழிவுகளினுலும், விஷப்பூச்சிகளினுலும் துவங்கும். அதாவது தொற்றுவியாதி.

சிகிச்சை.—1. (Gil) எண்ணெய் முதலாவது ஒரு தாயார் செய்ய வேண்டியது, விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கவேண்டும். இது குடலே சுத்தம்செய்து குடல் தொக்கமிருந்தால் அதை நீக்கிவிடும். ஒரு பெரிய ஆளுக்கு ஒரு மேஜைக்கரண்டி அளவு கொடுக்க வேண்டும்.

2. மருந்து அருகாமையிலுள்ள வைத்திய சாலேயிலிருந்து தகுந்த மருந்து வாங்கிக் கொடுக்கவேண்டும். அரோமாட்டிக் சாக் பௌடர் (Aromatic Chalk Powder) ஓர் நல்ல மருந்து. சிறு குழந்தைக்கு 3-5 (Grains) நெல்லிடையும் பெரியவர்களுக்கு 30 நெல்லிடையும் கொடுக்கலாம். இதை அரை தேக்கரண்டி கயொலின் (Kolin) சேர்த்து ஒரு வருஷத்துப் பிள்ளேக்கும், 1 மேஜைக்கரண்டி அளவுடன் பெரிய ஆளுக்கும் கொடுக்கலாம். இதை பேதிக்குக்கொடுத்து ஒரு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு கொடுக்கலாம். அப்புறம் ஒவ்வொரு தரமும் பேதியானவுடன் கொடுக்கலாம்.

3. **உஷ்ணம்.**—பிணியாளியை சூடாய் வைக்கவேண்டியது அவசியம். அடிவயிற்றைச்சுற்றி கம்பளித்துணியைக் கட்டவேண்டும். அடிவயிற்றில் வலி இருந்தால் சுடுமணல் அல்லது தவிட்டினுல் ஒற்றடம் கொடுக்கவும். குழந்தை இவ்வியாதிக் குட்பட்டிருந்தால் குளிர்ச்சிதாக்காதபடி காத்து, ஈரமுள்ள இடங்களிலும், குளிர்ந்த கல்லின்மேலும் உட்கார வைக்கக்கூடாது.

4. ஓய்வு.—ஓய்ந்திருத்தல் அதிக அவசியம். நடமாடித்திரிந்தால் வயிற்ருேட்டம் அதிகமாகி கஷ்டத்தை அதிகப்படுத்தும். நடப்பது தவறு. கூடுமானுல் ஒரேயிடத்தில் படுத்திருப்பது நல்லது.

5. **பிரத்தியேகப்படுத்தல்.** — வயிற்றோட்டமும், சீதபேதியும் தொற்று வியாதிகளானதால் பிணியாளியை பிரத்தியேகப்படுத்துவது அவசியம். குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களோடு கலந்திருந்தால் மற்ற வர்களுக்கும் பரவும்.

6. **கழிச்சல்.**—கழிந்த மலமானாலும் சரி, வாந்தியானாலும் சரி, ஈக்கள் அவைகளின்மேல் மொய்க்காதபடி பார்க்கவேண்டும். இல்லா விட்டால் ஈக்கள் அதிலுள்ள விஷப்பூச்சிகளை மற்றவர்களிடத்தில் கொண்டுபோகும். பினயில் முதலிய மருந்துகளை ஊற்றி விஷப்பூச்சி களை கொல்லவேண்டும். இரண்டாம் அதிகாரத்தில் சொல்லி இருக் கிறபிரகாரம் சுத்தஞ்செய்யவேண்டும்.

7. **ஆகாரம்.**—வியாதியஸ்தன் வாலிபனானால் பாலாவது கஞ்சி பானமாவது கொடுக்கலாம். அரிசி சாதத்திலாவது, அரரூட் மாவி லாவது கஞ்சிப்பானம் செய்யலாம். முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை அடித்து, கொஞ்சம் உப்புபோட்டு, கொதித்து ஆறின தண் ணீர் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

பிணியாளி சிசுவானால் இருபத்துநாலு மணி நேரம் ஆகாரம் கொடுப்பதை நிறுத்தி வைக்கவேண்டும். கொதித்து ஆறின தண் ணீரை ஏராளமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். அப்புறம் ஒவ்வொரு தவணை போஷிக்கும்பொழுதும் ஒவ்வொரு தேக்கரண்டி அளவு பால் கூட்டிக்கொண்டே வரவேண்டும்: பால் சேர்க்க சேர்க்க பிள்ளையின் வயதிற்கு தகுந்தவாறு தண்ணீரை குறைக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தவணை போஷிக்கும்பொழுதும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு பால் அதிக மாய் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மறுபடியும் பேதி உண்டானால் உடனே டாக்டரிடம் கொண்டுபோகவேண்டும். எட்டு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் பாலை நன்றாய் ஜீரணிக்கக்கூடியவர்களா யிருந்தால் பிராத் முதலிய மற்ற ஆகாரங்கள் கொடுக்கலாம். மூன்று மணிக்கு ஒருமுறை தவிர மற்ற இடைப்பட்ட நேரங்களில் குழந்தை பெலயீன மாயிருந்தாலொழிய போஷிக்கவேண்டாம். அதிகமாகவும் போஷிக்க வேண்டாம். அதிகமாய் போஷிப்பதனாலும், அடிக்கடி போஷிப்பத னாலும் வயிற்றோட்டம் துவங்குகிறது. எப்பேர்ப்பட்ட வயிற்றோட்ட மானாலும், தண்ணீர் ஏராளமாய்க் கொடுப்பது அதிக நல்லது. வயிற் றோட்டத்தினால் சாப்பிடுகிற தண்ணீர் எல்லாம் கழிந்து போவதனால் அதற்குப்பதிலாக ஏராளமான தண்ணீர் தேவையாயிருக்கிறது.

சீதபேதி.—சீதபேதி உள்ள வியாதியஸ்தரை உடனே வைத்தியருடைய பார்வையில் கொண்டுபோய் வைக்கவேண்டும். சீதபேதி தொற்று கிருமிகள் மூலமாய் உண்டாவதனால் சரியான பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை செய்யப்படவேண்டியதிருக்கிறது. ஆஸ்பத்திரி தவிர மற்ற இடங்களில் அபின் கொடுக்கக்கூடாது. அது கொடிய விஷமாதலால் அறியாதவர்கள் கையாடக்கூடாது.

எனிமா.—ஒவ்வொரு தாயும் கூடுமானால் ஒரு குடல் கழுவும் பீச்சாங்குழல் வைத்திருக்கவேண்டும். அதற்கு அதிகவிலை கொடுக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் எந்தவித வயிற்றுக்கோளாறுக்கும் உபயோகப்படும். வேண்டியதெல்லாம் ஒரு தகரப் போகிணியும், ஒரு ரப்பர் குழாயும், ஆசனத்துள்வைக்க ஒரு கடினமான ரப்பர் குழாயுமே இவைகளையெல்லாம் சுத்தமாய் வைத்து அடிக்கடி கொதிக்கிற ஜலத்தில் போட்டெடுக்க வேண்டும். உப்புத்தண்ணீரை குடலில் செலுத்துவது வயிற்றோட்டத்திற்கும், சீதபேதிக்கும் நல்லது. ஒரு தேக்கரண்டி உப்பிற்கு ஒரு பையின்ற் தண்ணீர் அளவு. எனிமா கொடுக்கும் தண்ணீர் நகவெதும்பலா யிருக்கவேண்டும். தகரப்போகிணியை வியாதியஸ்தனுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று அடிக்குமேல் தூக்கி, ரப்பர் குழாயின் உள்ளிருக்கும் ஆகாயம் வெளியேறி தண்ணீர் நிறைந்தவுடன் குழாயின் நுனியை ஆசனத்துள் செலுத்தி தண்ணீர் உள்ளே பாயவிடவேண்டும். தண்ணீர் மெதுவாய் உள்ளே செல்லவேண்டும். இல்லாவிடில் இயற்கையாகவே அது வெளியேறிவிடும். பிணியாளி தாங்குமளவு தண்ணீர் உள்ளே சென்றபின் குழாயைப் பிடுங்கிவிட்டு தண்ணீரை வெளியே வரவிடு. வெளியே வரும் தண்ணீர் குடல் தொக்கத்தை வெளியே கொண்டுவந்து பிணியாளியை இலகுவாக்கும்.

விஷபேதி.—விஷபேதி கண்டவுடன் அருகிலுள்ள வைத்திய சாலைக்குச் சொல்லியனுப்பி வைத்தியரின் உதவியைத் தேடவேண்டும். கடுமையான பேதியும் அதோடு வாந்தியுமிருந்தால் அது விஷபேதி என்று சொல்லலாம். மலம் கஞ்சித் தண்ணீர் போலிருக்கும். பேதி கண்டவனுக்கு அதிக பெலவீனமும் குளுமையும் காணும். கால் தசையில் வலியும் இருக்கும் காலரா மருந்து வாங்கி புட்டியில் காட்டியிருக்கும் முறைப்பிரகாரம் கொடுக்கவேண்டும். வியாதியஸ்

தனை கவனிக்கிறவர்கள் தவிர மற்ருருவரும் கிட்டேயிருக்கக் கூடாது. மலத்திலும் வாந்தியிலும் ஈ மொய்க்காதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மண் அல்லது சாம்பல் போட்டு மூடவேண்டும். பின்னால் அதை சரியாய் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். பேதி கண்டவனுக்கு சூடு உண்டாக்க சுடு தவிடு, சுடு மணல் அல்லது கற்களை வைத்து சூடு உண்டாக்கவேண்டும். அவன் சரீரத்தில் பொசுங்கிப் போகாதபடி ஒரு துளி வைத்து அதற்குமேல் இவைகளை வைக்க வேண்டும். இந்தச் சூடு போதாமற் போனால் சரீரத்தை நன்ருய் தேய்த்து அனல் உண்டாக்கவேண்டும். அவனை கவனிக்கிறவர்கள் தங்கள் கைகளை சோப்பும் வெந்நீரும் கொண்டு சுத்தஞ்செய்து பிரஷ் வைத்துத் தேய்த்து பிறகு லைசால், ஒரு தேக்கரண்டி அளவிற்கு அரை பையின்ற் தண்ணீரில் கலந்து அதில் பிரத்தியேகமான பிரஷ் கொண்டு தேய்த்துக் கழுவி சுத்தஞ்செய்யவேண்டும். இரண்டாம் முறை கழுவுவதற்கு வேறே பிரஷ் வைத்திருக்கவேண்டும். வியாதியஸ்தனை தொடுகிற ஒவ்வொரு சமயமும் இவ்விதமாய் கையைக் கழுவவேண்டும். பேதி கண்டவனை கவனிக்கிறவர்கள் தங்களுக்காவது மற்றவர்களுக்காவது சமையல் செய்யக்கூடாது. அவர்களுக்குத் தூர இருந்து சாப்பிட்டு வரவேண்டும். அந்த அறையில் இருந்தே சாப்பிடக்கூடாது.

மலர்சிக்கு.—அநேகர் மலச்சிக்கினால் கஷ்டப்படுகிருர்கள். இது ஓர் வியாதியல்லவென்ருலும் அதிக கஸ்தியை யுண்டுபண்ணுகிறது. தாராளமாய் மலசுத்தியாகாததினால் விஷ வஸ்துக்கள் அதிகப்படுகிறது. சிறு பிள்ளைகளுக்கு மலச்சிக்கு வராதபடி பார்க்கவேண்டும். இது குழந்தைகளுக்கு ஜுரத்தை உண்டுபண்ணும். தினம் ஒரு முறையாவது மலங்கழியவேண்டும். மலச்சிக்குக்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. சரியான ஆகாரமாய் இல்லாமலிருக்கலாம். அல்லது தண்ணீர் குறைவாய் குடிப்பதனால் இருக்கலாம். அல்லது வேண்டிய தேகாப்பியாச மில்லாமலிருக்கலாம். சாதாரணமான காரணம் மலம் வரும் சமயத்தில் கழியாமல் காலப்போக்காய் கழியாமல் விட்டுவிடுகிறது.

பிரதிதினமும் ஏராளமால தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும். பிள்ளைகள் தண்ணீர் குடிக்கும்படி படிப்பி. ஏராளமான தண்ணீர் அநேக

கஸ்திகளை குறைக்கிறது. பழங்கள் அதிக நல்லது. ஆரஞ்சு பழரசம் குழந்தைகளுக்கு அதிக நல்லது. உன்னுடைய குழந்தை 8 அல்லது 9 மாதமான பிறகு வாழைப்பழத்தை நன்ருய் பிசைந்து கொடுக்க லாம். பிள்ளைகள் ஒவ்வொருநாளும் குறிக்கப்பட்ட நேரத்தில், மலோபாதைக்குப் போக பழக்கப்படுவது மெத்த நல்லது. சில நாட் களுக்கு அப்படிசெய்ய வற்புறுத்துவதனுல் அது பழக்கத்திற்கு வந்து விடும். அடிவயிற்றைப் பிசைந்து விடுதலும், ஓடிச்சாடி விளையாடி, தேகாப்பியாசம் எடுப்பதும் மலக்கழிவை எளிதாக்கும். அதிகக் கஷ்டமிருந்தால் சவுக்காரத்தண்ணீரை குடலில் ஆசனத்தின் வழியாய் செலுத்தி வெளியேற்றலாம். இது உடனே மலக்கழிவை உண்டு பண்ணும்.

ஒரு பெரிய லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கம்பெனியார் பின்வரும் ஐந்து பிரமாணங்களை மலச்சிக்குள்ளவர்களுக்குக் காட்டியிருக்கிருர்கள்:

1. மலத்தை இழக்கக்கூடிய மாத்திரை மருந்துகளைச் சாப்பி டாதே.

2. ஒழுங்காய் மலங்கழி, ஒழுங்காய் போவது வழக்கமாக்கிக்கொள். இயற்கையாய் போகும்வரை பிரயாசப்படு.

3. ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 6 டம்ளர் தண்ணீர் குடி, 8 குடிப் பது மிகவும் நல்லது.

4. சரியான ஆகாரம் பழங்கள் மரக்கறி முழு தானியங்கள்.

5. தேகாப்பியாசம் உலாவப் போகுதல் அதிக நல்லது.

கிருமிகள்.—இந்தியாவில் அநேகருக்கு வயிற்றில் கிருமிகள் உண்டு. இது சாதாரணமானதால் கவலையீனமா யிருக்கக்கூடாது. இந்தக் கிருமிகள் உங்கள் பிள்ளைகளை வளராமலும், பலமடையாமலும் இருக் கச்செய்யும். சரீரத்தில் பலவித கிருமிகள் உண்டு. சில காணக் கூடாதபடி மெத்த சிறியவை, மற்றவை பெரியவைகள். ஒரு வகை கிருமி வெள்ளையாயும், நாடாபோல் தட்டையாயுமிருப்பதால் நாடாப் பூச்சி என்று பெயர். இந்தப் பூச்சிகளின் சிறு துண்டுகளை மலத்தில் காணலாம். பிள்ளைக்கு வயிற்றில் அதிக வலியிருக்கலாம். அல்லது நன்ருய் சாப்பிடாமலும் மெலிந்து போகலாம். இந்தியாவில் அநேகரை தொந்தரிக்கிற இன்னெரு கிருமி கொக்கிப்புழு. எந்த வகை கிருமி

யினாலும் பீடிக்கப்படுகிறவன் வலுவிழந்து, சோர்வுற்று, பலட்சியப்பட்டு, வேலைசெய்ய திராணியற்றுப் போகிறான். இந்த வியாதி தேர்ந்த வைத்தியர்களால் சுகமாக்கப்படும். சில நாட்கள் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து பரிசோதனை செய்து பார்த்துத் தகுந்த மருந்து சாப்பிட்டால் உடனே சுகமாகும். ஒருவேளை மருந்தினால் சுகமாக்கிக்கொள்ளக் கூடிய இவ்வியாதியின் விஷத்தால் இந்தியாவில் அநேகர் மடிந்து போகிறார்கள்.

அதிகாரம் V.

ஜலதோஷமும் மூச்சு சம்பந்தமான வியாதிகளும்.

அறிகுறிகள்.—சரீரத்தில் குளிர்ச்சி உண்டாவதினால் ஜலதோஷம் பிடிக்கிறதில்லை யென்று சொன்னால் உங்களில் அநேகர் ஆச்சரியப் படுவீர்கள். ஜலதோஷம் மற்றவர்களிடத்திலிருந்து தொத்தக்கூடியது. நீங்கள் சுகமாயும், பெலனாயுமிருந்தால் உங்கள் சரீரத்தில் ஜலதோஷப் பூச்சி வளராது. உன் உடம்பு சீதளமாகி, அதிகம் களைத்து அல்லது எந்த விதமாயாவது பலவீனப்பட்டிருந்தால் அந்தப் பூச்சி விருத்தியாகி "எனக்கு எங்கிருந்தோ ஜலதோஷம் பிடித்துவிட்டது என்று சொல்லுகிறாய்." ஜலதோஷம் பிடித்தவர்களிடத்தில் நீ போகக்கூடாது, அவர்களை உன் பிள்ளைகளிடம் வரவிடாதே.

வகைகள்.—ஜலதோஷம் என்றால் மூச்சுவிடும் துவாரங்களிலுள்ள பசையான தோல் புண்ணாகிப் போவதே. இது நாசியிலிருந்தால் சிரசிலே நீர் கொண்டதாகும். தொண்டையிலேயானால் தொண்டைப் புண்ணாகும். அதற்கும் கீழேயானால் நுரையீரல்களில் சளிப்பிடித்திருக்கும்.

கபாலத்தில் நீர் கொள்ளல்.—கபாலத்தில் நீர் கொண்டிருந்தால் நாசியை அடைத்துக்கொள்ளும். அல்லது நாசியிலிருந்து இடைவிடாமல் நீர் வடியும். இதனால் முகத்திலுள்ள சுவாசத்துவாரங்களெல்லாம் அடைபட்டுப் போவதினால் முகம் கனத்து வலிக்கும். தலைவலியோடு உடம்புமுழுதும் காந்தல் உண்டாகும்.

தொண்டைச்சளி.—தொண்டைப் புண்ணுல் அதிக வலியிருக்கும். விழுங்கமுடியாத வலியெடுக்கும். தொண்டை வீங்கி ஜுரம் மேலிட்டு உடம்பின் எலும்புப் பொருத்தெல்லாம் வலிக்கும். தொண்டையில் குளிர்ச்சி கட்டுவது மிகவும் பயங்கரமானது. இது முட்டு வாதம், இருதய நோய் (சூலை நோய்) முதலியவற்றிற்குக் கொண்டு போய்விடும்.

நெஞ்சுச்சளி.— நுரையீரலில் சளி இருந்தால் அதிக இருமலும், மூச்சு முட்டுதலும் இருக்கும். நெஞ்சுவலியோடு அதிக ஜுரமும் இருக்கும்.

பொதுவான பரிகாரம்.—ஜலதோஷத்தை உடனே சுகப்படுத்தக் கூடிய மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. சில மருந்துகள் அதிகம் குணமாக்கும். ஆனுல் அந்த மருந்துகளை ஜலதோஷம் முற்றும் முன் சாப்பிடவேண்டும். ஜலதோஷம் பிடிக்கிறதென்று தோன்றும் போதே சரியான அளவு கொய்னுப் பொடியை சாப்பிடவேண்டும். வாலிபனுக்குப் பத்து கிரெய்னும், சிறு பிள்ளைக்கு ஒரு கிரெய்னும் கொடுத்து ஏராளமான உஷ்ணபானங்களைக் கொடுக்கவேண்டும். வெந்நீர் வேர்வை யுண்டுபண்ணுமாதலால் மிகவும் நல்லது. பாதங்களுக்கும் வெந்நீர் விடலாம். இது வேர்வையை உண்டுபண்ணி புண்ணுன இடங்களிலிருந்து இரத்தத்தை இழுக்கிறது. விளக்கெண்ணெய் சாப்பிடுவது நல்லது. இது உடலிலுள்ள விஷத்தை வெளியேற்றும்.

பிணியாளிக்குச் சுத்தமான ஆகாயமிருக்கவேண்டும், வெளிப் பக்கத்தில் (திறந்த இடத்தில்) இருப்பது நல்லது. அறைக்குள்ளானுல் குளிர்ந்த காற்று வீசாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். ஜன்னல், கதவுகளை எல்லாம் அடைத்துவிட வேண்டாம். கனமான சாப்பாடில்லாமல் கஞ்சியும், பாலுமானுல் போதும். அத்துடன் கூடுமானுல் அமைதியாய் இரண்டு மூன்று நாளைக்குப் படுக்கையிலிருந்தால் சீக்கிரம் சுகமாகும்.

முக்கிய கவனிப்பு.—கபாலச்சளி இருந்தால் நாசியின் வழியாய் மூச்சுவிட முடியாது. நாசித் துவாரம் சளிபோன்ற தோல் அடைத்து நிறைந்திருக்கும். நாசியை இலேசாய் துடைத்து முகத்தை சுத்தமாய் வைக்கவேண்டும். நாசியிலிருந்து சளி வடியும் குழந்தையோடு

ஓடி விளையாட விடாதே. இது கொடிய அசங்கியமான வழக்கம். இதனால் அவன் எதைத் தொட்டாலும் ஜலதோஷக்கிருமிகளை பரவச் செய்கிறான். கொஞ்சம் "வசலின்" அல்லது "மெங்கா லேட்டம்" நாசித்துவாரத்தில் தடவலாம். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயோடு சூடத்தைச் சேர்த்துக் காய்ச்சி நாசியிலும், நெற்றியிலும் தேய்க்கலாம். நாசியிலும், நெற்றியிலும் தேய்க்கக்கூடியவற்றுள் ஒன்று.

யூக்காலிப்டஸ் தைலம்—1 பாகம்

சூடத் தைலம் —3 பாகம்

தொண்டைப் புண்ணுயிருந்தால் சூடான உப்புநீரை தொண்டையில் விட்டு இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரத்திற் கொருமுறை கொப்பளிக்கவேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டி உப்புக்கு ஒரு டயின்ற் தண்ணீர் சரியான அளவு. பின்பு ஒரு துணியை சூடான நீரில் அமுக்கிப் பிழிந்துவிட்டு தொண்டையைச் சுற்றிக் கட்டவும்; சூடு தணியாமல் மாற்றி மாற்றிக் கட்டிக்கொண்டே யிருக்கவும். கால் மணிநேரம் இப்படிச்செய்து சூடானத் துணி ஒன்றை சுற்றிவைக்கவும். சிலருக்கு குளிர்ந்த துணி சுற்றுவது பிரியம். எவ்வளவு குளிர்ந்த தண்ணீர் கிடைக்குமோ அதில் துணியை நனைத்து பிழிந்து விட்டு தொண்டையைச் சுற்றிவைத்து, சூடான கம்பளித் துணியைச் சுற்றிவைக்கவும். நாலுமணி நேரம் ஆனபின் எடுத்துவிடவும். அல்லது துணி காய்ந்தபின், அதை மறுபடியும் முன்போல் நனைத்துப் பிழிந்து கட்டவும். தண்ணீர் அதிக குளிர்ந்ததா யிருக்கவேண்டும், துணியை நன்ருய் பிழியவேண்டும். கனமான கம்பளித் துணியால் மூடவேண்டும்.

குழந்தைக்கு நெஞ்சுச்சளி பிடித்திருந்தால் சூடம்சேர்த்துக் காய்ச்சின தேங்காய் எண்ணெயாவது, கடுகு எண்ணெயாவது, நெஞ்சிலும், முதுகிலும் இருபக்க அள்ளைகளிலும், சூடு பறக்கத் தேய்க்கவும். நெஞ்சு வலியிருந்தால் கடுகை அரைத்து ஒரு துணியில் தடவிப் போடவும். சிறு பிள்ளைகளுக்கு, ஒரு தேக்கரண்டி கடுகுத்தூளில் எட்டுத் தேக்கரண்டி மாவுசேர்த்து வெந்நீர்விட்டுக் கிளறி பசைபோலாகவும் சிறு துணியில் தடவி பிள்ளையின் நெஞ்சு கொப்பளித்துப் போகாமல் கொஞ்சம் எண்ணெய் நெஞ்சின்மேல் பூசி சூடுண்டாகு

மட்டும் கடுகைப்போட்டு வைக்கவும். இருபது நிமிஷத்திற்குமேல் வைக்கவேண்டாம். பெரியவர்களுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு தூள் எடுத்து, நாலு தேக்கரண்டி மாவு சேர்த்துக்கொள்ளவும். யூக்காலிப்டஸ் தைலம் கிடைக்குமானல் சர்க்கரையில் சில துளிகள் விட்டு இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்கொருதரம் சாப்பிடலாம். குழந்தையானல் கொதிக்கிற ஜலத்தில் சில துளிகள்விட்டு ஆவி வரும்போது பிள்ளை சுவாசிக்கட்டும். உஷ்ணமான நீராவியும், யூக்காலிப்டஸ் எண்ணெயும் இருமலுக்கும் ஜலதோஷத்திற்கும் நல்லது. நுரையீரலில் சளி முற்றினல், நுரையீரல் புண் (நிமோனியா) வரும். இது மோசமான வியாதியாகையால், இது வந்தால் உடனே ஒரு வைத்தியனைத் தேடவேண்டும். நிமோனியாவில் நாடி நிமிஷத்திற்கு 120—140 தரம் அடிப்பதனுலும் 100° டிகிரி முதல் 104° டிகிரி ஜுரம் இருப்பதனுலும் 40—60 முறை மூச்சு விடுவதனுலும் தெரியும். சாதாரணமாய் சுகமான காலத்தில் 20—30 தரம் தான் மூர்ச்சை எழும்பவேண்டும்.

விஷஜுரம்.—இது சாதாரணமான வியாதி. இதைச் சரியாய் கவனித்தாலொழிய மிகவும் அபாயகரமானது. துவக்கத்தில் கொஞ்சங் குளிரும், அதன்பின் மூன்று நாலு நாளைக்கு ஜுரமும் இருக்கும். சரீரத்தின் எலும்புகளில் வலியும், அதிக இருமலும், சோர்வும் இருக்கும். பெரும்பாலும் சரீரத்தின் ஒரு பாகத்தில் அதிக வலியும், தலைவலி, கால்வலி, இடுப்பு வலியும் இருக்கும். பூரணமாய் சுகமாகுமுன் அதிகமாய் வேலைசெய்தால் இந்த ஜுரத்தினல் அபாயம் நேரிடும். இந்த ஜுரம் விட்ட இரண்டு மூன்று நாளைக்குப் பின்னும் பிணியாளி படுக்கையிலே அமைதலாயிருந்து தன்னை சூடாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஜலதோஷம் பிடித்தால் நுரையீரல் புண்ணுகி நிமோனியாவில் இறந்துபோவான். இதோடு அவன் வேலை செய்யப் பிரயாசப்பட்டால் தான் மிகவும் பலவீனமாகி தன் இருதயத்தை சேதப்படுத்திக்கொள்கிறன். படுக்கையிலே இருந்து, பூரணமாய் இளைப்பாறி போஷிக்கத்தக்க பானமான ஆகாரங்களை உண்டு ஜுரத்துக்கும் வலிக்கும் சாதாரண மருந்துகளை உபயோகித்தால் போதும். மறுபடியும் காய்ச்சல் வந்து, சுவாசம்விட கஷ்டம் நேர்ந்து நெஞ்சில் வலியும் நேர்ந்தால் உடனே வைத்தியரைத் தேடவேண்டும்.

க்ஷயரோகம்.—க்ஷயரோகம் கிருமியினால் உண்டாகிறது. இதற்கு (Tubercle Bacillus) என்று சொல்லுவது. இது யாரையும் எந்த வயதிலும் தாக்கும். இத் தொத்துவியாதி இருமல், கபம் முதலிய வற்றை உண்டாக்கி இரத்தம் கலந்தாவது கலவாமலாவது சளி வெளி யாகி பசி குறைந்து சரீரம் தேய்ந்துகொண்டே போகும். சதா ஜ்வரம் இருந்துகொண்டு இரவில் அதிகமாய் வேர்க்கும். உடல் அதிகமாய் காயும்பொழுது குளிரும் உண்டாகும். இந்த வியாதி ஒருவனை தாக்குவதற்கு உள்ள காரணங்களில் சுத்தமில்லாத ஆகாரம் உணவு சத்தில்லாத ஆகாரம், வெளிச்சமில்லாத வீடு, தேகாப்பியாச மில்லாமை, சுத்த ஆகாயமில்லாமல் வீட்டைச்சுற்றிலும் அசுத்தம் நிறைந்திருப்பது முதலியவை. நாம் தூசியை சுவாசிப்பதனால் நுரை யீரல்களில் கீறல் உண்டாகி இந்த வியாதி தாக்க ஏதுவாகிறது.

இந்த வியாதி உள்ளவர்களின் சளி, இந்தக் கிருமிகள் நிறைந்ததா யிருக்கிறது. இந்த சளி காய்ந்து காற்றடித்தாவது ஈக்களினாலாவது மற்றவர்களின் விரலினாலாவது இன்னொருவனுக்கு சுவாசத்திலோ, ஆகாரத்திலோ செல்லுகிறது. ஆதலினால் சளிவரும்போது அதைக் கண்டபடி தெருவிலும் வீட்டிலும் துப்பிவைக்கக் கூடாது. ஒருவன் இருமும்பொழுது இந்தக் கிருமிகள் நிறைந்த சளி நுரையீரலிலிருந்து வெளியேறி மற்றவனுடைய முகத்திலோ, உடம்பிலோ, கையிலோ தங்கி இந்த வியாதிக்கு ஆளாக்கிவிடுகிறது. ஆகையினால் அப்படி இருமுகிற வியாதிக்காரன் உன்னோடு பேசிக்கொண்டிருக்கும் பொழுது தனக்குப் பின்புறம் திரும்பி ஒரு துணியினால் வாயை மூடிக்கொண்டு இருமவேண்டும். இப்படி உபயோகித்த பின்பு அந்தத் துணியை எரித்துப்போடவேண்டும். அவர்கள் துப்பிவைக்கும் சளியை ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் வைத்து அந்த பாத்திரத்தை சுத்தப் படுத்தும்முன் அவர்கள் துப்பின சளியிலிருக்கும் கிருமிகளைக் கொல்லவேண்டும்.

இந்த வியாதிக்காரர்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களை மற்றவர்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களோடு சேர்த்துவைக்கக்கூடாது. அப்புறப் படுத்தி வைக்கவேண்டும். அவைகளை உபயோகித்த பிறகு கொதித்த தண்ணீரில் கழுவவேண்டும். அவர்களுக்கு உதவிசெய்கிறவர்கள் தங்கள் கைகால்களை நன்றாய் சுத்தஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும்.

White Plague என்று சொல்லப்படுகிற இந்தக் கொடிய வியாதியினல் கஷ்டப்படுகிறவர்களை சிகிச்சை செய்வதில் ஐந்து முக்கியமான காரியங்களை கவனிக்கவேண்டும்:—

1. காய்ச்சல் விடும்வரைக்கும் படுக்கையிலே இளைப்பாறவேண்டும்.

2. சூரிய வெளிச்சத்தில் கொஞ்சநேரமிருந்தால் இந்த வியாதிக் கிருமிகளை அது கொல்லும்.

3. சுத்த ஆகாயம்.

4. நல்ல ஆகாரம். விசேஷமாய் பால், முட்டை, மீன்எண்ணெய்.

5. தேர்ந்த வைத்தியன் வந்து தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

அதிகாரம் VI.

தோல், கண்கள், காதுகள், பற்களை, பாதுகாக்கும் முறை.

தோலைப் பாதுகாக்தும் முறை.—தோல் சரீரத்தின் விநோதமான உருபு. பூதக்கண்ணுடியின் மூலமாய்ப் பார்த்தால் அதில் அநேக துவாரங்களைக் காண்கிறேம். சரீரத்திலிருந்து கழிவு வஸ்துக்களை வெளியேற்றும் வேர்வைக்கட்டிகளின் வாய் இந்த துவாரங்கள். இவைகள் அடைபட்டால் கழிவு வஸ்துக்களை வெளியேற்ற முடியாது. விஷம் மேலிட்டு மனிதன் இறந்தும் போவான். வேர்வை நீர் கால்களின் முக்கியவேலை என்னவென்றல் ஜலபதார்த்தங்களை வெளியேற்றி, அவை நீராவியாய் மாறுவதால் உடம்பின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியை சமநிலையில் நிறுத்துகிறது. எண்ணெய் பைகளுமுண்டு. அவை எண்ணைபோன்ற வஸ்துவை வெளியேற்றி தோலை மிருதுவாக்குகிறது. இதோடு தோல் தன் வெளிமூடியை கழிந்துபோகச்செய்கிறது. தோலின் நுண்ணிய பாகங்கள் ஒன்றேடொன்று உரசிக்கொண்டேயிருக்கிறது. தோலை சுத்திசெய்து பாதுகாவாவிட்டால் என்ன நேரிடும். வேர்வைப் பைகள் சரீரத்திலுள்ள கழிவுகளையெல்லாம்

வேர்வையின் மூலமாய் வெளியேற்றுகிறது. இது தோலின்மேல் காய்ந்து, சரீரத்தின் எண்ணெயும் சேர்ந்து கழிந்து, தோல் தூசி முதலியவை படிந்து வேர்வைத் துவாரங்களை அடைத்து விஷமாகிறது. இந்த தேசத்தில் தோலுக்கு எண்ணெய் போடுவது நல்லதுதான். இது தோலை மிருதுவாக்கி அனலினால் வறட்சியடையாமல் பாதுகாக்கிறது. ஆனால் எண்ணெய், தூசியும், அழுக்கும் சீக்கிரம் படியச் செய்யும். உன் சரீரத்தில் ஒரு பாகத்தில் எண்ணெய் தேய்த்து அதன் பின் அதை ஒரு வெள்ளைத் துணியால் துடைத்தால் ஏராளமான அழுக்கு இருப்பதைக் காண்பாய். தோலுக்கு எண்ணெய் போடுவதோடுகூட சவுக்காரத்தாலும் வெந்நீராலும் அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணவேண்டும். சவுக்காரம் எண்ணெயோடு கலந்து, தோலிலிருந்து எண்ணெயை நீக்குவதால் அடைபட்டிருந்த துவாரங்களையெல்லாம் திறந்து தோல் சுத்தமாகிறது. போதுமான சவுக்காரமும், தண்ணீரும் உபயோகித்தால் சுகமாயிருக்க வேறே மருந்து தேட வேண்டியதில்லை. இந்த உஷ்ண தேசத்தில் அதிகமாய் வேர்வை கொள்ளுமாகையால் அடிக்கடி குளிக்கவேண்டும்.

சிரங்கு.—தோலில் தோன்றும் வியாதியை சிரங்கு என்கிறோம். இது ஒருவகை சிறு பூச்சியினால் உண்டாகிறது. இந்தப் பூச்சி தோலில் வெடிப்பு, காயம், கீறல் உண்டானால் அதன் வழியாய் நுழைந்து சிரங்கு உண்டாகிறது. இது தோலில் ஆழமாய்ச் சென்று முட்டையிட்டு குஞ்சுகளைப் பொரித்துப் பெருகி அவைகளும் அங்கே வசித்து மறுபடியும் அவ்விதமாய் பெருகுகிறது. இவ்விதமாய் புண் அதிகமாகப் பரவி அதிக அரிப்பும், எரிச்சலு முண்டாக்குகிறது. சிரங்கு சிறுபூச்சியால் உண்டாகிறதென்று நீ அறிவாயானால் அப்பூச்சி சிரங்கு பிடித்த மனிதனுடைய துணி, கம்பளி, இன்னும் அவன் மேல் படும் சகலத்திலும் இருக்கும் என்பதை அறிவாய். சிரங்குக்காரனைத் தொட்டால், அல்லது அவனுடைய உடை முதலியவற்றைத் தொட்டால் உடனே சிரங்கு ஒட்டிக்கொள்ளும். அது மகா ஒட்டுவாரொட்டுவியாதி. இந்த வியாதிக்குப் பரிகாரம் பண்ணும்போது, தோலை வெகு சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். நமது ஆஸ்பத்திரிகளில் சிரங்குள்ள பிள்ளைகளை இரவில் தோலை மிருதுவாக்குகிறதற்கு எண்ணெய் ஸ்நானமும் காலையில் சவுக்காரம் தேய்த்து ஸ்நானமும் பண்ணுகிறார்கள். சிரங்குக்கு நல்ல மருந்து கடையில்

விற்கும் கெந்தகந்தான். நன்ருய் தூள் பண்ணி சிறிது சுத்தமான எண்ணெயில் கலந்து குழப்பிப் போடவேண்டும். ஒரு பிரஷ் வைத்துத் தேய்த்து அதன்மேல் கெந்தகத்தைத் தடவவேண்டும். பிணியாளியின் வஸ்திரத்தை தேய்த்து சுத்திசெய்து பூச்சியைக் கொல்ல வேண்டும். இல்லாவிட்டால் மறுபடியும் அவனுக்குச் சிரங்கு வந்து விடும்.

பேன்.—பேன் தொத்துவது இந்தியாவில் சாதாரணம். இது உடம்பில் வசிக்கும் இன்னெரு பூச்சி. இது சாதாரணமாய் தலையிலிருக்கும். அதிக உபத்திரவம் கொடுக்கும். இவைகளைத் தலையில் பெருகவிட்டால் பொடுகும், புண்ணும் உண்டாகி சுகத்தைக் கெடுத்து விடும்.

இதற்குப் பரிகாரம்.—தலைமுடியை கூடிய அளவு குட்டையாய் வெட்டிவிடு. குட்டை முடிவைத்திருப்பது பேன் பிடிக்காதபடி காக்க ஏதுவாயிருக்கிறது. முடியை வெட்டி சுத்தஞ் செய்யக்கூடிய சவுக்காரம் தேய்த்துக் கழுவுவது நல்லது. "மெர்குரி ஐயோடைட் சோப்பு" மெத்த நல்லது, இது சிறு பேன்களையும் கொன்றுவிடும். முறைக்காய்ச்சல், விஷஜுரம் வருமானல் சுத்தஞ்செய்யப்பட்ட சவரக்கத்தியினல் தலையை சுத்தமாய் சவரம் செய்துவிடுவது நல்லது. மற்றவர்களுக்கும் பரவாதபடி, உபயோகிக்கும் கத்தியை லோஷனில் தோய்த்து சுத்தஞ்செய். கெரோசின் எண்ணெய்யும் தேங்காய் எண்ணெய்யும் சரி சமமாய் சேர்த்து தேய்ப்பது நல்லது. இதை சில மணி நேரத்திற்குள் கழுவிவிடவேண்டும். அல்லது இரவில் தேய்த்து காலையில் கழுவிவிடவேண்டும். தலையை நன்ருய் சீவி பேன் பார்த்து ஒரு ஈர் முதலாய் விடாமல் எடுத்துப் போடவேண்டும். சில நாளைக்குள் சில ஈர் பொரித்திருக்கலாம். அதையும் பார்த்து எடுத்துப் போடவேண்டும். மறுபடியும் ஈர் பொரிக்காமல் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கண் வலி.—இந்தியாவில் பிள்ளைகளுக்குச் சாதாரணமாய் வரும் வியாதிகளில் இதொன்று. இதுவும் தொத்து வியாதிதான் இதை தடுக்காமல் விடக்கூடாது. விட்டு விட்டால் அதிகக் கெடுதியை விளைவித்து கண்ணைக் குருடாக்கிவிடும். இது ஒருவரிடத்திலிருந்து மற்றவருக்கு இலகுவாய் பரவுகிறது. கண்வலிக் கொசுவினல் விரை

வாய் பரவுகிறது. பிள்ளைகளின் கண்களில் இக்கொசு மொய்க்காத படி பாதுகாக்கவேண்டும். கண்ணைச் சுற்றிலும் விளக்கெண்ணெய் தேய்த்து வைத்தால் கொசு மொய்க்காது. கொசு கண்ணில் மொய்க்கும்போது அவை கண்ணினுள் போகாதபடி விரட்டக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு தேக்கரண்டி போரிக் ஆசிட்டை ஒரு கோப்பை வெந்நீரில் கலந்து கண்ணைக் கழுவுவது கண்ணுக்கு நல்லது. டாக்டர் பார்வையிடும் வரைக்கும் அடிக்கடி கழுவுவது நல்லது, வெந்நீரில் துணி நனைத்து கண்களில் போடுவது நல்லது. துணியை அடிக்கடி மாற்றி சூடாய் வைத்திருக்கவேண்டும். இது அதிகமாய் வீங்கியிருக்கும் கண்களுக்கு நல்லது, இப்படி சூடான துணியை அரைமணி நேரம் வைக்கவும். வெதுவெதுப்பான தண்ணீர் பிரயோஜனமில்லை. கண் இரப்பைகளில் சிறிது எண்ணெய் பூசி வைத்தால் இரவில் ஒட்டிக்கொள்ளாது.

காது வலி.—சில வேளைகளில் பிள்ளைகள் காது வலியினால் வாதைப்படுவதுண்டு. கூர்மையான தொன்றாலும் காதைக் குத்த வேண்டாம். "உன் முழங்கையை விட சிறிதான தொன்றையும் உன் காதினுள் விடக்கூடாது" என்று ஒரு அமெரிக்கா வைத்தியர் வேடிக்கையாய் சொன்னார். டாக்டர் தவிர வேறொருவரும் எந்த வகையான ஆயுதத்தையாவது மருந்தையாவது காதினுள் விடக் கூடாது. ஒரு பிள்ளைக்கு காதுவலி வந்தால்

பற்களைப் பாதுகாத்தல்.—பொதுவாக இந்தியர்களுக்கு நல்ல பற்களுண்டு. பற்களைப் பாதுகாத்து சரியாய் வைத்திருக்கவேண்டு மென்பது எவ்வளவு முக்கியமென்பதை இப்போது அறிந்து வருகிறோம். சொத்தைப் பல் அல்லது வலியெடுக்கிற பல் சுகவீனத்தை யுண்டுபண்ணுகிறது. சுத்தமான பல் உளுத்துப்போகாது. பற்களை அடிக்கடி சுத்திசெய்து அவைகளின் சந்தில் அடைத்துக்கொண்டிருக்கிற ஆகாரத்தை எடுத்துப் போடவேண்டும். ஒரு பல்லில் துவாரம் விழுந்துபோனால் அல்லது நோய் கொண்டு வலியெடுத்தால், உடனே பல் வைத்தியர் அல்லது டாக்டரிடம் போய் அதற்கு சிகிச்சை யடையவேண்டும். உன் சிரசில் கெட்ட பல் வைத்திருப்பது நல்லதல்ல. சாம்பலாவது, செங்கல் பொடியாவது உபயோகித்துப் பல் சுத்தஞ் செய்யக்கூடாது. அவை பற்களைச் சுற்றியிருக்கும் இனமலை

சீக்கிரத்தில் கரைத்து விடுகிறது. நன்ருய் தூள் பண்ணின கரியில் உப்பு சேர்த்து தேய்க்கலாம். சரியான ஆகாரம் பற்களைப் பாது காக்கும். நெய், லோகம் முதலிய சேர்ந்த உணவு பொருள்கள் பற்களை உறுதிப்படுத்தும். உணவை பலமாய் அரைத்துச் சாப்பிடுவதனுல் பற்கள் சுகமாயிருக்கும்.

அதிகாரம் VII.

சடுதி மோசங்களும் சமைய சிகிச்சையும்.

ஒரு அபாயத்தில் ஒருவனுக்குக் காயம் படும்போது அவனுக்கு எப்படி உதவிசெய்யவேண்டுமென்பது தெரிந்திருக்கவேண்டும். ஒரு பெரிய அபாயத்தில் பெரும்பாலும் மரணம் நேரிடுகிறது. ஆனுலும் அதைக்கண்டு கூட்டம் கூடுகிற ஜனங்களில் ஒருவருக்காவது உயிரைக் காப்பாற்றவேண்டிய எளிதான காரியம் ஒன்றும் தெரியாது.

சூட்டிக்கையும், அமைதியும்.—காயம் பட்ட மனிதனுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமாஞல் விரைவாயும், அமைதியாயும், படபடப்பில்லாமலும் செய்யவும்.

வைத்தியனை அழைப்பி.—ஒரு அபாயத்தில் யாதா மொருவனுக்கு அதிகமாய் காயம்பட்டால், கூடிய சீக்கிரத்தில் டாக்டரை அழைப்பி. சமய சிகிச்சைக்காக கூறப்படும் இவ்விஷயங்களெல்லாம் வைத்தியர் உதவி வருமுன் செய்யவேண்டியவைகள்.

ஜனக்கூட்டத்தைப் புறம்பாக்கு.—ஒரு அபாயம் நேரிட்ட உடனே சீக்கிரம் ஜனங்கள் கூடுவார்கள். காயம்பட்டவனுக்குச் சுத்த ஆகாயம் இருக்கும்படி ஜனக்கூட்டத்தை உடனே பிரத்தியேகப் படுத்து. அவசியமாஞல் அருகாமையிலுள்ள அமைதியான வீட்டுக்குள் அடிப்பட்டவனைக் கொண்டுபோ.

பரிசோதனை.—காயம்பட்டவனை கையும் காலும் நேராக நீட்டி வைத்து மல்லாக்காய்க் கிடத்து. அவன் மூர்ச்சிததிருந்தால் தலை கவிழ்ந்திருக்க வைக்கவேண்டும். அவன் வாந்தியெடுத்தால் வாந்தி வாய்

வழியாய் வெளியேறும்படி தலையை ஒருபக்கம் சாய்த்து வைக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வாந்தி தொண்டையில் நின்று மூச்சு முட்டிப்போம்.

இறுக்கமான உடுப்புகளாவது, இடுப்புக் கச்சையாவது, இரத்த ஓட்டம் மூச்சுவிடுதலுக்குத் தடையாயிராதபடி அவிழ்த்து விடப்பட வேண்டும்.

எந்த அபாயத்தில் அகப்பட்டவனுக்கும் திகைப்பு உண்டாவது சகஜமே. மயக்கம், உடம்பு குளிர்ந்துபோதல், நடுக்கம், சலவை காணுதல் முதலியவற்றால் இதை அறியலாம். ஆகையால் திடீரென்று அளவிற்குமேல் உடையை கழற்றக்கூடாது. வேறே துணிகளைக் கொண்டு அவனுடைய உடம்பை உஷ்ணமாகவே மூடிவைத்திருக்க வேண்டும். அவனுடைய இருதயம் தளர்ந்துபோகாமலிருக்க ஒரு கோப்பை காட்டமான காப்பியும் கொடுக்கலாம்.

1. **இரத்தம் பீறிடுதல்.**—காயங்களிலிருந்து மூன்றுவகையாய் இரத்தம் பீறிடலாம். முதலாவது சுத்த இரத்த நாளங்களிலிருந்து இரத்தம் வடிதல், இந்த இரத்தம் சிவப்பு நிறமுள்ளது. இது வேகமாய் வெளியே வரும். இதில் இரத்தம் ஒரே ஊற்றாய் வராமல் சரட்டு சரட்டு என்று வரும். இவ்விதமாய் இரத்தம் பீறிடுதல் மகா மோசமானது. இரத்தம் விரைவாய் வடிகிறதினால் சிறிதுநேரத்தில் இரத்தமெல்லாம் வடிந்துபோய் உயிர்மோசம் நேரிடும். இரண்டாவது அசுத்த இரத்த நாளங்களிலிருந்து இரத்தம் பீறிடுதல். இது மங்கின சிவப்பில் காப்பித்தூள் நிறமுள்ளதாயிருக்கும். ஒரே ஊற்றாய் பாயும். இது அவ்வளவு மோசமில்லை. இதை சீக்கிரத்தில் நிறுத்தாமற்போனால் மோசமாய்த்தான் முடியும். இன்னொன்று சிறு சில்லரை இரத்த நாளங்களிலிருந்து இரத்தம் வருதல். இதை இலேசாய் நிறுத்திவிடலாம்.

பரிகாரம்.—கடுமையாய் இரத்தம் பாயும்போது பின்வரும் ஐந்து முறைகளை அனுசரிக்கலாம்:

1. காயம்பட்ட இடத்தை இறுக்கமாய் அழுத்தவும். சுத்தமான துணியை திரணையாய் மடித்து காயத்தின்மேல் வைத்து அழுத்திப் பிடிக்கவும். இது இரத்தத்தை நிறுத்திவிட்டால் அதின்மேல் துணியைப்போட்டு நெகிழாமல் இறுகக்கட்டவும்.

2. இரத்தம் இன்னும் வந்துகொண்டிருந்தால் காயத்துக்குமேல் அதாவது இருதயத்திற்கும் காயத்திற்கும் மத்தியில் இறுக்கிக் கட்ட வேண்டும். கையில் காயப்பட்டால் காயத்துக்குமேல் கையைச் சுற்றிக் கட்டவேண்டும். காலில் காயப்படுமானல் துடையைச் சுற்றிக் கட்டவேண்டும். ஒரு சிறு குச்சி எடுத்து முடிக்கு அடியில் கொடுத்து முறுக்கினல் கட்டு இறுக்கமாகும். இரத்த ஒட்டத்தை நிறுத்தும். இப்படியே விட்டுவிடாமல் சமயத்திற்குத் தகுந்தவாறு செய்யவேண்டும். பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷத்திற்கு ஒரு தரம் கட்டை அவிழ்த்து மறுபடியும் கட்டவேண்டும்.

3. காயப்பட்டவனை கிடத்தி காயப்பட்ட பாகத்தை தூக்கி உயர்ந் திருக்கும்படி வைக்கவேண்டும்.

4. காயம் சிறியதானல் காற்றாட விடவேண்டும். காற்றுபட்டு இரத்தம் பாயாதபடி கட்டிக்கொள்ளும்.

5. இறுக்கிக் கட்டக்கூடாத பாகத்தில் இரத்தம் பாயுமானல் சூடான தண்ணீர் ஒத்தனம் கொடுக்கலாம். வெதுவெதுப்பான நீர் இரத்த ஒட்டத்தை அதிகரிக்கும். ஆனல் அதிக சூடான தண்ணீர் உடனே நிறுத்தும். தாங்கக்கூடிய சூடாயிருக்கவேண்டும்.

நாசியிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்.—இது சாதாரணம். சில பிள்ளைகளுக்கு அடிக்கடி நாசியில் இரத்தம் வடியும். சாதாரணமாய் இது கெடுதி விளைவிக்காது. இலகுவில் நிறுத்தலாம். கைகளை தலைக்குமேல் தூக்கிப்பிடித்தால் சீக்கிரத்தில் நின்றுபோம். ஒரு துணியை குளிர்ந்த தண்ணீரில் நனைத்துப் பிழிந்து பிடரியில் வைத் தால் நின்றுபோம்.

2. **உள் காயம்.**—தோலில் ஒரு காயமும் உண்டாகாமல் சாதா ரணமாய் தசையில் இரத்தம் போவதுதான் உள்காயம். இதுவும் சாதாரணம். இதனல் கெடுதியில்லை. ஆனல் வயிற்றுப் பாகத்தில் இப்படி ஆவது கெடுதி. கொடிய உள்காயத்தில் உள்ளுக்கே ரத்தம் பீறிட்டு, இரத்தக் குழாய்கள் நொறுங்கி இப்படி வெளியேறுகிற இரத்தம் நிறம் வாடிக் காணப்படுகிறது.

சிகிச்சை.—சூடான தண்ணீர் ஒத்தனத்தால் இரத்த ஒட்டத்தை நிறுத்து. இரத்தம் பாய்வது நின்றவுடன் காயத்தை மெதுவாய் எண் ணெய் தடவி தேய்த்து இரத்தத்தை மறுபடியும் தசைக்குள் செலுத்தப்

பிரயாசைப்படு. அல்லாவிட்டால் இரத்தம் கட்டின இடத்தில் சலம் வைத்து கட்டிபுறப்படும். இரண்டு நாளைக்குப் பிறகு குளிர்ந்த ஜலம் விட்டு இதனுல் யாதும் புண் முதலியவை உண்டானுல், அதை சுகப் படுத்து.

3. **நெருப்புக் காயம்.**—நெருப்புக்காயம் மிகவும் கொடியது. வெகு சொற்பமானதா யிருந்தாலொழிய மற்றபடி உடனே டாக்டரிடம் கொண்டுபோகவேண்டும். தீப்பிடிப்பதனுல் திடுக்கிட்டு அந்த பயம் மரணத்தை உண்டாக்கும். தோல் கருகி, கைகால் முடமாவது முண்டு. தீவிபத்தில் எரியுண்ட பாகத்துக்குச் செய்யவேண்டிய முதல் சிகிச்சை, தேயிலைத் தண்ணீரை குளிரவைத்து துணியில் நனைத்துப் போடுவதுதான். இது மேலே ஒரு மூடி மாதிரி கறைபிடித்து, தேயிலையிலிருக்கும் டானின் என்னும் திராவகம் விஷம் தாக்கக் கூடாதபடி காக்கிறது. டாக்டர் வந்து பார்க்கும் வரைக்கும் அதை காயவிட்டு வேறொன்றும் போடாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். எரிந்த பாகத்தை தனித்தனியே கட்டிவைக்கவேண்டும். எரிந்துபோன இரண்டு விரலை ஒன்ருய் கட்டக்கூடாது. அல்லது கையை உடலோடு சேர்த்துக் கட்டக்கூடாது. அப்படிக் கட்டினுல் ஆறினபிறகு விரல்கள் ஒட்டிக்கொள்ளுமாதலால் முன்போல் உபயோகப்பட வேண்டுமானுல் வெட்டிவிட வேண்டியதாயிருக்கும். தீப்பிடிப்பதனுல் உண்டான திகில் அல்லது பயம் உடலுக்குக் கெடுதி செய்யாமல் காட்டமான காப்பி கொடுத்து உடலை உஷ்ணமாய் வைக்கவேண்டும்.

4. **சுளுக்கு.**—மொழிக் கட்டுகளில் மிருதுவான பாகங்கள் பிசகிப் போவதும், தள்ளிப்போவதும்தான் சுளுக்கு என்று சொல்லப் படுவது. கைமொழி அல்லது கணங்கால் பிசகிப்போனுல் வீக்கம் உண்டாகி வலியுண்டாகும். மற்ற கையிலும் காலிலும் உள்ள மொழிகளை ஒத்துப்பார்த்து எவ்வித பிசகு நேரிட்டிருக்கிறது என்று அறிய வேண்டும். கூட்டெலும்புகள் சரியானவிடத்தில் இருக்கிறதாவென்று கவனித்து அது சாதாரண சுளுக்கென்றறிந்து அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அங்கே சிறு எலும்புகள் முறிந்திருக்கிறதா அல்லது தசை நரம்புகள் அறுத்திருக்கிறதா வென்று கண்டு பிடிப்பது கஷ்டம்தான். அதிக கஷ்டம் உண்டாகி வலி ஒரு வாரம் வரைக்கும் நீங்காமலிருக்குமானுல் உடனே டாக்டர் பார்வையிட வேண்டும்.

சிகிச்சை.—சுளுக்கிற பாகத்திற்கு கொஞ்சக்காலம் இளைப்பாறுதல் தந்து கணங்கால் பிசகி இருந்தால் வெளியேருமல் கொஞ்ச நாளிருக்கவேண்டும். சுடு தண்ணீர் பொறுக்கக்கூடிய அளவு விடவேண்டும். சூடு குறைந்துபோகாமல் மேலும் மேலும் சுடுதண்ணீர் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கணங்காலை சுடுதண்ணீரில் ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து பிறகு இரண்டு நிமிஷம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் அமுக்கி பின்பு சுடுதண்ணீரில் மறுபடியும் ஐந்து நிமிஷம் வைத்திருந்து மாறி மாறி அரைமணி நேரம் இவ்வாறு செய்யவேண்டும். சில நாட்களுக்குப்பிறகு சுளுக்கின காலை நன்ருய் கட்டி நடமாடலாம். இப்படி நடமாடுவதனுல் கணுக்கள் திமிர்கொண்டு போகாமலிருக்கும். மறுபடியும் இளசான பொருத்துக்கள் விட்டுவிடாதபடி கட்டு சரியாய் போடவேண்டும். எண்ணெய் சூடாக்கித் தேய்த்தால் சுளுக்கின கால் திமிர்கொள்ளாது.

5. எலும்பு பிசகிப்போதல்.–இரண்டு முட்டெலும்புகள் சேர்ந்து மடக்கவும் திருப்பவும் கூடிய இடம் கட்டு அல்லது கணு என்று சொல்லுகிறது. இவ்வெலும்புகளில் ஒன்று பிசகிப்போனுல் இவ்வெலும்பின் முனை, தானிருக்கவேண்டிய ஸ்தானத்தில் இருக்காது. அக்கணுவின் உரு மாறிப்போகும். அதிகம் வலியுண்டாகி முன் போல ஆட்டவும் அசைக்கவும் முடியாது. இப்படி எலும்பு பிசகி இருக்கும் அவயவம் மற்ற அவயவத்தைக் காட்டிலும் நீண்டாவது, குறுகியாவது இருக்கும்.

சிகிச்சை.—ஒரு விரலாவது அல்லது எலும்பு பொருத்தாவது பிசகிப்போனுல் மெதுவாய் இழுத்து அசைத்து முன்போலிருக்க பிரயாசைப்படு, அப்படி அது சீக்கிரத்தில் சரியான இடத்தில் அமையாமற்போனுல் அதை ஒன்றும் செய்யாதே. அதிகக் கெடுதி நேரிடும். அந்தப் பாகத்தை ஈரத்துணியால் சுற்றி கூடிய சீக்கிரத்தில் அருகாமையிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுபோ. உடனே கொண்டுபோகாமற் போனுல் வீக்கம் அதிகரித்து, எலும்பு பிசகியிருப்பதைக் கண்டு பிடிப்பது அதிக கஷ்டம். எலும்பு பிசகிப்போனுல் சுகமாக்க அதிக நாளாகும். நரம்பு பொருத்துகள் சுகமாகி முன்போல் உபயோகிக்க நாலு வாரஞ் செல்லும். இவ்விதமாய் பிசகின பொருத்துகளுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று வாரமளவு இளைப்பாறுதல்வேண்டும். அதற்குப் பின்னுல் இரண்டு வாரமளவு ஜாக்கிரதையாய் உபயோகிக்கவேண்டும்.

6. முறிந்த எலும்பு.—எலும்பு ஒடிந்துபோனால் அந்த உறுப்பு வளைந்து தெரியும். சிலசமயத்தில் அப்படித் தெரியாது. ஆனால் ஒடிந்த இடத்தில் வலியுண்டாகி வீக்கம் ஏற்படும்.

சிகிச்சை.—அந்த உறுப்பை மெதுவாக எடுத்து நிமிர்த்திவைக்க வேண்டும். பிறகு அசையாதபடி இரண்டு பக்கம் கட்டை வைத்துக் கட்டவேண்டும். ஒரு கால் ஒடிந்துபோனால் மற்றக் காலோடு சேர்த்து அசையாமல் கட்டிவைக்கலாம். கை ஒடிந்துபோனால் கட்டையாவது, கனமான கார்ட்டு போடாவது கொண்டு கட்டி வைக்கலாம். இப்படி எலும்பு முறிந்தவனை பிரட்டி படுக்க வைக்கும்பொழுது அசைந்து குலுங்கினால் முறிந்த எலும்பின் நுனி சதையில் குத்தி காயம் உண்டாக்கி சுகப்படுத்த முடியாதபடி கெடுதியுண்டாக்கும். சிலசமயங்களில் முறிந்த எலும்புகள் நரம்பு, இரத்தக் குழாய் முதலியவைகளைக் கிழித்துவிடுகிறது. இது பெரிய கெடுதியை விளைவிக்கும்.

உடைந்த பாகத்தை ஈரத்துணியால் சுற்றி வைத்தால் வீக்கம் அதிகரிக்கப்படாதபடி காக்கும். பிறகு பிணியாளியை உடனே டாக்டரிடம் கொண்டுபோகவேண்டும். முறிந்த எலும்புகளை சரியானபடி எடுத்து வைப்பது முக்கியமானது. இதை டாக்டர் செய்யவேண்டும். முறிந்த எலும்புகளை சரியானபடி எடுத்து வைத்துக் கட்டாதபடியினால் அது தப்பிதமாக பொருந்தி கடைசியில் வளைந்து உருக்குலைந்த அவயவமாகி உபயோகமில்லாமற் போகும்.

இச்சிறு புஸ்தகத்தின் முடிவில் நான் வற்புறுத்தவேண்டிய சில விஷயங்களுண்டு. இந்தியர்கள் டாக்டரை இன்றியமையாத சிநேகிதனைக் கருதவேண்டும். ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக ஒருபோதும் பயப்படக்கூடாது. உங்களுடைய உபயோகத்திற்கென்றும், உதவிக்கென்றுமே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. டாக்டருங்கூட சிகிச்சை செய்யக்கூடாத நிலமைவரைக்கும் தாமதியாமல் உடனே போகவேண்டும். இங்கே விளங்கிக்கொள்ளாத தேதும் உண்டானால் உடனே டாக்டரிடம் ஆலோசி. டாக்டர் உன் சிநேகிதன் என்றும், ஆஸ்பத்திரி உனக்காக கட்டப்பட்டதென்றும் மறந்துபோகாதே.

DIOCESAN PRESS, MADRAS—1932. B 5892.

CHILD-WELFARE, HEALTH AND HOMECRAFT, AND RURAL UPLIFT

First-aid in Child-birth and during Infancy. பிரசவம் முதல் சிகிச்சை. By Gertrude J. Campbell, M. D., Ch.B., Formerly Principal, Lady Hardinge Medical College, Delhi.

PART I. பிரசவத்திற்குமுன் கர்ப்பஸ்திரீக்கு முதல் சிகிச்சை. First-aid for the Expectant Mother. 64 pp. 8 As.

PART II. பிரசவநேரத்தில் தாய்க்கு முதல் சிகிச்சை. First-aid at the time of Child-birth. 74 pp. 9 As.

Child-birth. பிரசவ நூல். 2 As.

Text-Book for Indian Nurses. இந்தியா நர்ஸுகளுக்கான பாட புஸ்தகம். By the Nursing Committee of the South India Medical Missionary Association. Illustrated. 236 pp. Re. 1–8.

A Wonderful House and How to Care for it. ஒரு விநோதமான வீடும் அதை பாதுகாக்கும் வகையும். By Dr. Maud Allen. 41 pp. 3 As.

The Wonderful House I Live in. நான் வசிக்கும் விநோத மாளிகை. 3 As.

PAMPHLETS

Cleanliness. சுத்தத்தின் பிரயோசனம். 1 Anna.

Water and Water-borne Diseases. சுத்தஜலத்தின் பிரயோசனம். 1 Anna.

VILLAGE SERIES

ALL IN LARGE TYPE AND VERY EASY TAMIL

Sore Eyes. கண்ணோய். 12 pp. 1 Pie.

The Mosquito—Our Enemy. [illegible] துரு. 20 pp. 2 Pies.

Tuberculosis: a deadly enemy. [illegible] மான சத்துரு. 24 pp. 2 Pies.

The Fly, the Murderer. ஈ, கெ[illegible]

Cholera. காலரா. 32 pp. 3 Pie[illegible]

RURAL UPLI[illegible]

Hand-loom Weaving. கைத்தறி [illegible] Vocational Training Classes. Illu[illegible] Approved by the Madras Educational Department.

THE CHRISTIAN LITERATURE SOCIETY FOR INDIA
Post Box 501, Park Town, Madras